Christopeit Sport® Germany

Heimsport-Trainingsgerät

ET 6 VR



D

Montage- und Bedienungsanleitung für Bestell-Nr. 91071(A)

GB

Assembly and exercise instructions for Order No.

F

Notice de montage et d'utilisation du No. de commande

NL

Montage- en bedieningshandleiding voor Bestellnummer

RU

Инструкция по монтажу и эксплуатации № заказа

D Inhaltsübersicht

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses Heimsport-Trainingsgerätes und wünschen Ihnen viel Vergnügen damit.
Bitte beachten und befolgen Sie die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung.
Wenn Sie irgendwelche Fragen haben, können Sie sich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

GB

F

NL

RU



Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise

Unsere Produkte sind grundsätzlich geprüft und entsprechen damit dem aktuellen, höchsten Sicherheitsstandard. Diese Tatsache entbindet aber nicht die nachfolgenden Grundsätze strikt zu befolgen.

1. Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigefügten und in der Stückliste aufgeführten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit der Kartonverpackung anhand der Stückliste der Montage- und Bedienungsanleitung kontrollieren.

2. Vor der ersten Benutzung und in regelmässigen Abständen den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist.

3. Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenunebenheiten sind durch geeignete Massnahmen am Boden und, sofern bei diesem Gerät vorhanden, durch dafür vorgesehene, justierbare Teile des Gerätes auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschliessen.

4. Sofern der Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und ähnliches geschützt werden soll, eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät legen.

5. Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.

6. Für die Reinigung des Gerätes keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete, eigene Werkzeuge verwenden. Schweissablagerungen am Gerät sind direkt nach Trainingsende zu entfernen.

7. ACHTUNG! Bei unsachgemässem und übermässigen Training sind Gesundheitsschäden möglich. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer u.s.w.) man sich aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Malzeiten trainiert werden.

8. Mit dem Gerät nur trainieren wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden. ACHTUNG: Sollten Teile bei Benutzung des Gerätes übermäßig heiss werden ersetzen sie diese umgehend und sichern sie das Gerät gegen Benutzung solange es noch nicht in Stand gesetzt wurde.

9. Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemässe Sicherung der neu eingestellten Position achten.

10. Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden.

11. Es sind Trainingskleidung und Schuhe zu tragen die für ein Fitness-Training mit dem Gerät geeignet sind. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuss einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.

12. ACHTUNG! Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen und andere abnormale Symptome wahrgenommen werden, das Training abbrechen und an einen geeigneten Arzt wenden.

13. Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäss und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden.

14. Personen wie Kinder, Invalide und behinderte Menschen sollten, das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Massnahmen auszuschliessen.

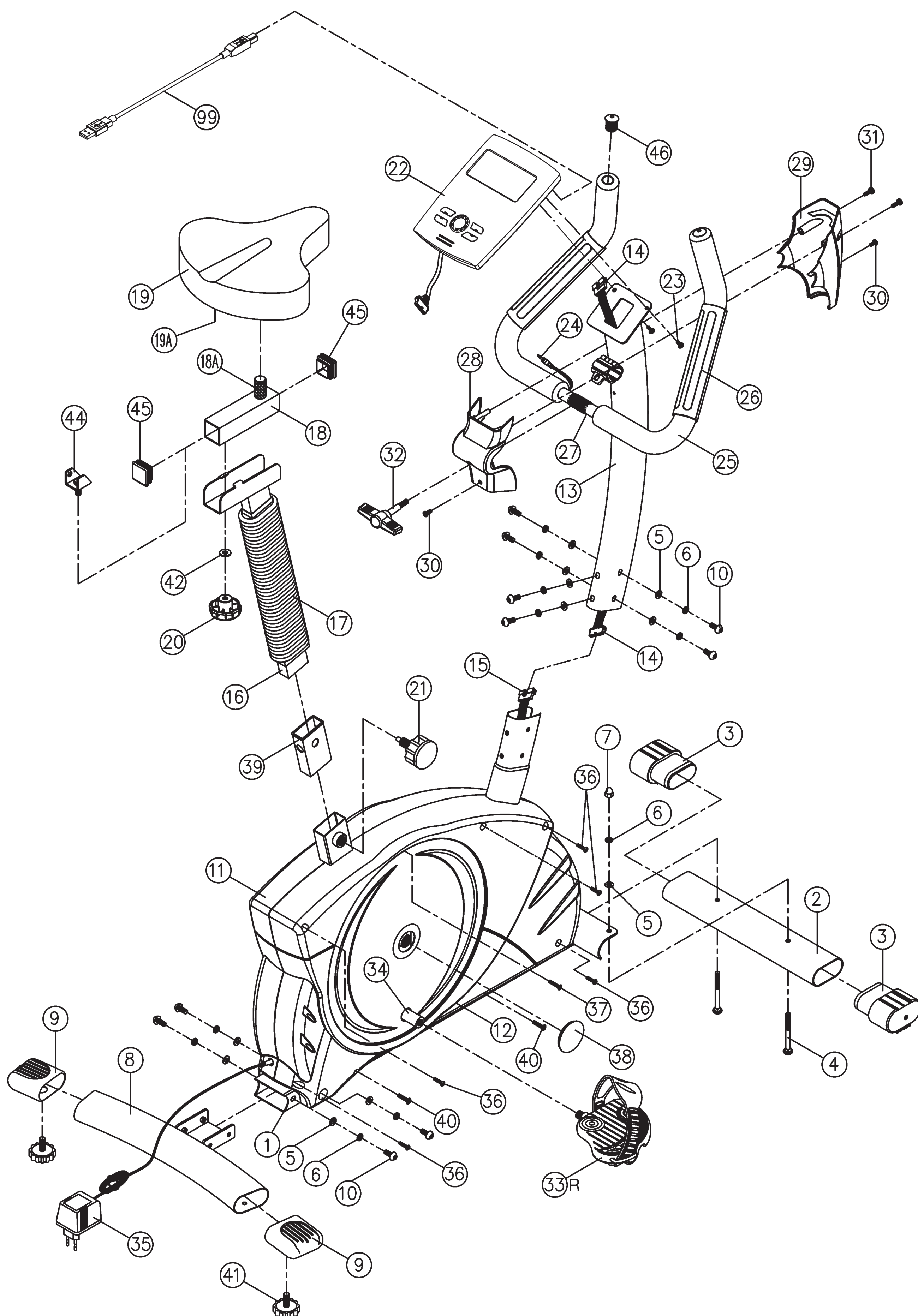
15. Es ist darauf zu achten, dass der Trainierende und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich noch bewegenden Teilen begeben oder befinden.

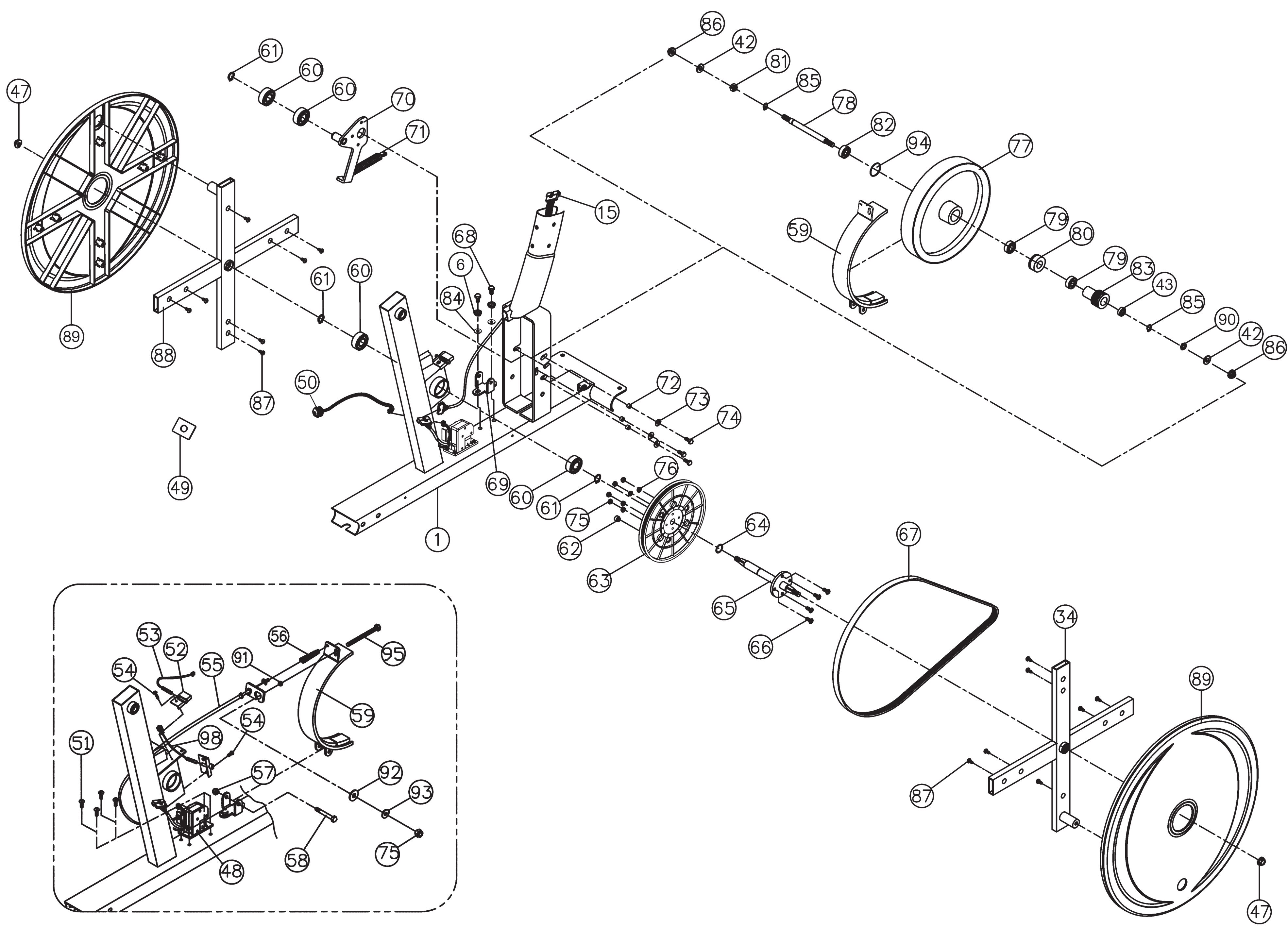
16. Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.
Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt.
Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

17. Für ein geschwindigkeitsabhängiges Training kann der Bremswiderstand manuell eingestellt werden und die erbrachte Leistung hängt von der Umdrehungsgeschwindigkeit der Pedale ab. Für ein geschwindigkeitsunabhängiges Training, kann der Benutzer eine gewünschte Leistung in Watt über den Computer vorgeben und somit ein drehzahlunabhängig Training bei gleicher Leistung durchführen. Das Bremssystem passt sich dabei automatisch mit dem Widerstand an die Pedalumdrehungen an, um die voreingestellte Wattleistung zu erzielen.

18. Das Gerät ist mit einer 24-stufigen Widerstandseinstellung ausgestattet. Diese ermöglicht eine Verringerung bzw. Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Dabei führt das Drehen der Taste in Richtung „-“ zu einer Verringerung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Das Drehen der Taste in Richtung „+“ führt zu einer Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung.

19. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 150 kg festgelegt worden.


99
22
46
31
29
19
14
23
30
19A
45
24
18A
28
26
44
45
18
27
25
32
13
30
5
6
10
42
17
20
14
15
16
21
7
3
39
36
6
11
5
2
3
34
37
36
12
40
38
4
9
8
36
40
1
5
6
36
10
33R
35
9
41



47
89
88
87
49
61
60
60
70
71
50
61
60
1
68
6
84
69
15
60
61
75
62
63
76
72
73
74
64
65
66
67
86
42
81
85
78
82
94
77
59
79
80
79
83
43
85
90
42
86
34
87
89
47
53
52
54
55
91
56
95
59
54
98
51
57
92
93
58
75
48

Stückliste - Ersatzteilliste
ET 6 VR Best.-Nr. 91071(A)

Technische Daten: Stand: 01. 09. 2009

- Magnet-Brems-System mit ca. 9Kg Schwungmasse
- Computergesteuerte 24 stufige Widerstandseinstellung
- 12 Trainingsprogramme
- 4 Herzfrequenzprogramme mit Zielpulsprogramm
- 5 individuelle Programme
- 1 manuelles Programm und 1 Zufallsprogramm
- 1Watt-Programm (drehzahlunabhängig)
  Vorgabe der Wattleistung von 30-350Watt in 5 Watt Schritten
- CD mit NetAthlon Sofware für virtuelles Simultraining (10 Tage Vollversion)
  (Nach 10Tagen bleibt 1 Rennstrecke, weitere Rennstrecken optional
  erwerbbar bei www.simultrainer.com)
- Netzteil
- Handpulsmesssung/Empfänger für Pulsgurt im Computer
- Lenker und Sattel neigungsverstellbar
- Sattel vertikal und horizontal verstellbar
- USB Verbindungskabel for Interaktives Training mit NetAthlon
- Computer mit hinterleuchtetem LCD Display und gleichzeitiger Anzeige
  von Zeit, Entfernung, Geschwindigkeit, RPM, Kalorien, Watt und Pulsfrequenz
- Geeignet bis zu einem Körpergewicht von max. 150Kg
- Stellmaße L96xB52xH140cm

Nach Öffnen der Verpackung bitte kontrollieren, ob alle Teile entsprechend der nachfolgenden Montageanleitung vorhanden sind. Ist dies der Fall, können Sie mit dem Zusammenbau beginnen. Wenn ein Bauteil nicht in Ordnung ist oder fehlt, oder wenn Sie in Zukunft ein Ersatzteil benötigen, wenden Sie sich bitte an:

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an	ET-Nummer
1	Grundrahmen		1		33-9107101-SI
2	Vorderer Fuß		1	1	33-9805-02-SI
3L	Fußkappe mit Transportrollen Links		1	2	36-9107-29-BT
3R	Fußkappe mit Transportrollen Rechts		1	2	36-9107-30-BT
4	Schlosschraube	M8 x 52	2	1,2	39-10448-CR
5	Unterlegscheibe	8//16	12	4,10	39-10018-CR
6	Federring	für M8	14	4,10,68	39-9864-CR
7	Hutmutter	M8	2	4	39-9900-CR
8	Hinterer Fuß		1	1	33-9805-03-SI
9	Fußkappen		2	8	36-9107-33-BT
10	Innensechskantschraube	M 8 x 15	10	1	39-9888-CR
11	Verkleidung Links		1	1+12	36-9107121-BT
12	Verkleidung Rechts		1	1+11	36-9107122-BT
13	Lenkerstützrohr		1	1	33-9107102-SI
14	Verbindungskabel		1	15,22	36-9107104-BT
15	Stellmotorkabel		1	14,48	36-9107106-BT
16	Sattelstützrohr		1	1,18	33-9805-05-SI
17	Stützrohrüberzug		1	16	36-9805-11-BT
18	Sattelschlitten		1	16	33-9814-05-SI
19	Sattel		1	19a	36-9107-06-BT
19a	Sattelhalterung		1	18	36-9814-12-BT
20	Sterngriffmutter		1	44	36-9814-14-BT
21	Schnellverschluß		1	1	36-9805-13-BT
22	Computer		1	13	36-9107103-BT
23	Schraube	M 5 x 12	2	22	39-9988
24	Handpulskabel		1	22	36-9107-07-BT
25	Lenkerüberzug		2	27	36-9805-15-BT
26	Pulsgriffeinheit		2	27	36-9107-08-BT
27	Lenker		1	13	33-9805-06-SI
28	Vordere Lenkerverkleidung		1	13,29	36-9107-34-BT
29	Hintere Lenkerverkleidung		1	13,28	36-9107-35-BT
30	Schraube	M 5 x 20	2	13,28,29	39-10165
31	Schraube	M 4 x 15	2	28,29	36-9805-41-BT
32	Sterngriffschraube		1	13	36-9805-19-BT
33 L	Pedale Links		1	88	36-9805-20-BT
33 R	Pedale Rechts		1	34	36-9805-21-BT
34	Pedalaufnahme Rechts		1	65	33-9805-07-SI
35	Netzgerät	6VoltDC/1000mA	1	50	36-9107105-BT
36	Schraube	M 4 x 25	5	1,11,12	36-9805-42-BT
37	Schraube	M 4 x 30	1	11,12	36-9805-43-BT
38	Rundverkleidung		2	89,90	36-9107-11-BT
39	Gleiter		1	1	36-9805-23-BT

Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an	ET-Nummer
40	Schraube	¾“ x 10-32	4	65	36-9805-24-BT
41	Schraube für Höhenausgleich		2	8	36-9805-25-BT
42	Unterlegscheibe	10//20	3	18,78	36-9718-40-BT
43	Kugellager	6000ZZ	1	78	39-9998
44	Befestigungsteil		1	16,18	33-9814-09-SI
45	Vierkantstopfen		2	18	39-9881
46	Rundstopfen		2	27	36-9718-12-BT
47	Achsmutter	3/8x26	2	65	36-9107-12-BT
48	Stellmotor		1	1,55	36-9107107-BT
49	Anschlußbuchsenaufnahme		1	50	36-9107108-BT
50	Anschlußkabel mit Buchse		1	35+48	36-9107109-BT
51	Schraube	M5 x 18	4	1,48	39-10190
52	Sensorhalter		2	53,98	36-9814-21-BT
53	Sensor 1		1	52	36-9107110-BT
54	Schraube	M6 x 12	2	52	39-10078-SW
55	Seilzug		1	48,59	36-9107-17-BT
56	Feder		1	1,59	36-9107-18-BT
57	Selbstsichernde Mutter	M 8	1	58	39-9818
58	Sechskantschraube	M 8 x 52	1	1,59	36-9718-43-BT
59	Magnetbügel		1	1	33-9107-03-SI
60	Kugellager	6203ZZ	4	1,70	36-9805-31-BT
61	Sicherungsclip	C17	3	65	36-9805-32-BT
62	Magnet		1	63	36-9107-19-BT
63	Riemenrad		1	65	33-9805-10-SI
64	Unterlegscheibe	17//22	1	63,65	36-9805-34-BT
65	Tretkurbelachse		1	60	33-9107-04-SI
66	Schraube	M6 x 15	4	63,65,75	39-9911
67	Flachriemen		1	63,83	36-9805-35-BT
68	Sechskantschraube	M8 x 15	2	1,69	39-9821
69	Halterung für Magnetbügel		1	1,59	33-9107-05-SI
70	Spannbügel		1	1	36-9107-20-BT
71	Spannfeder		1	70	36-9805-42-BT
72	Distanzstück		3	70	36-9805-43-BT
73	Unterlegscheibe	6//12	3	74	39-10013-VC
74	Schraube	M 6 x 15	3	70	36-9805-44-BT
75	Selbstsichernde Mutter	M6	5	74+95	39-9816-VC
76	Federring	für M6	4	74	39-9865-SW
77	Schwungrad		1	78,79	33-9505-15-SI
78	Schwungradachse		1	79	33-9805-16-SI
79	Kugellager	6003ZZ	2	78,77	36-9107-21-BT
80	Gleitlager		1	78	36-9814-25-BT
81	Achsmutter	3/8“x9	1	78	39-9820-SW
82	Kugellager	6300ZZ	1	78	39-9946
83	Riemenrad		1	81,82	36-9814-28-BT
84	Unterlegscheibe	8//18	2	68	39-9966
85	Sicherungsclip	C10	2	78	36-9805-36-BT
86	Mutter	3/8“	2	78	39-9820
87	Schraube	M 5 x 12	14	34,88	39-9988
88	Pedalaufnahme Links		1	65	33-9805-08-SI
89	Rundverkleidung		2	34+88	36-9107120-BT
90	Achsmutter	3/8“x3	1	78	39-9820-CR
91	Mutter	M6	1	95	39-9861-VZ
92	Kunststoffscheibe	6//22	1	95	36-9107-23-BT
93	Unterlegscheibe	6//12	1	95	39-9993
94	Unterlegscheibe	M30	1	77	36-9107-24-BT
95	Sechskantschraube	M6x65	1	59	39-10411-SW
96	Karton		1		36-9107-25-BT
97	Montage und Bedienungsanleitung		1		36-9107119-BT
98	Sensor 2		1	52	36-9107111-BT
99	USB Verbindungskabel		1	22	36-9107112-BT
100	Multi-Gabelschlüssel	10/13/14/15	1		36-9107-27-BT
101	Multi-Innensechskantschlüssel	6mm/Cross	1		36-9107-28-BT

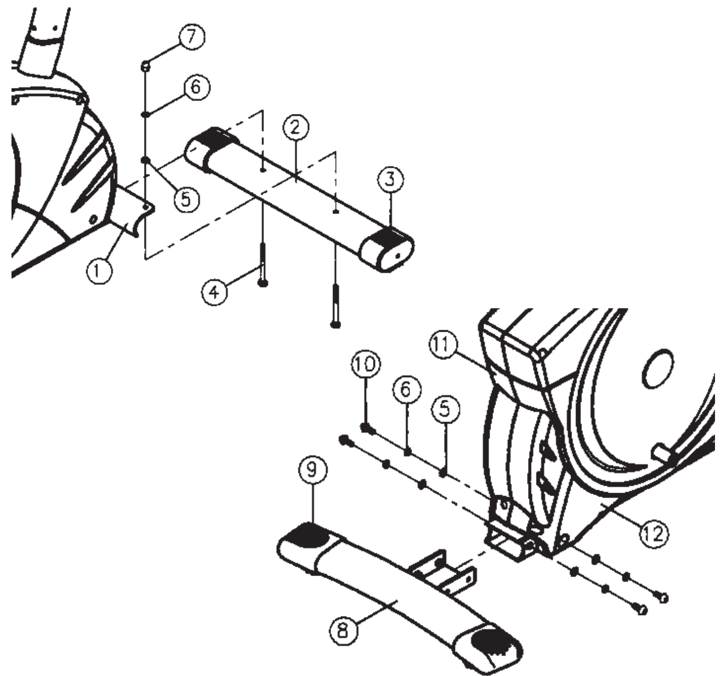
Deutsch

Montageanleitung

Bevor Sie mit der Montage beginnen, unbedingt unsere Empfehlungen und Sicherheitshinweise beachten. Bitte entnehmen Sie alle Einzelteile dem Karton und prüfen Sie die Vollständigkeit anhand der Stückliste. Einige Teile sind bereits vormontiert.

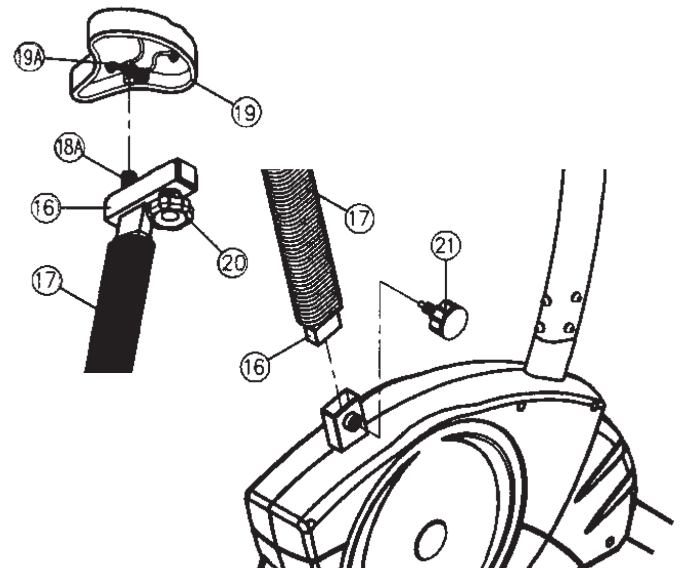
Schritt 1:
Montage des Vorderen und Hinteren Fuß

1. Führen Sie den Hinteren Fuß (8) montiert mit Fußabdeckungen (9) und Höhenausgleichsschrauben (41) an den Grundrahmen (1) und verschrauben Sie diesen mittels der Innensechskantschrauben (10), Unterlegscheiben (5) und Federringen (6). Die Höhenausgleichsschrauben (41) sind zur Stabilisierung des Gerätes bei Unebenheiten.
2. Führen Sie den Vorderen Fuß (2), montiert mit Fußabdeckungen (3) an den Grundrahmen (1) und verschrauben Sie mittels der Schlossschrauben (4), Unterlegscheiben (5), Federringe (6) und Hutmuttern (7).



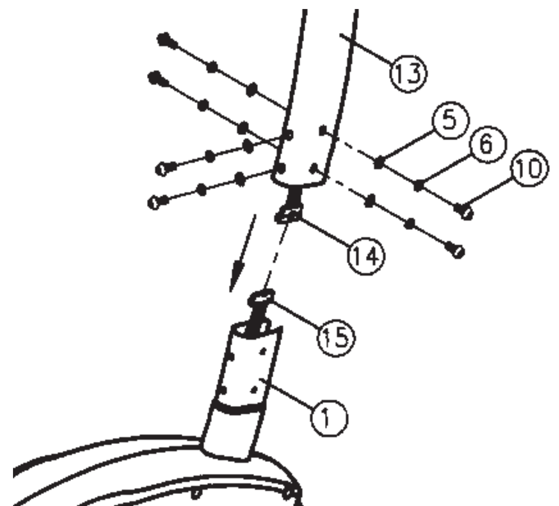
Schritt 2:
Montage des Sattelstützrohres und des Sattels.

1. Schieben Sie die Sattelstützrohmanschette (17) auf das Sattelstützrohr (16) und dann in die entsprechende Aufnahme am Grundrahmen (1) und sichern Sie diese in gewünschter Position mittels des Schnellverschlusses (21).
   (Der Schnellverschluss (21) muss nur durch drehen etwas gelöst werden, kann dann gezogen werden um die Höhenarretierung freizugeben und die Sattelhöhe zu verstellen. Nach der gewünschten Einstellung den Schnellverschluss (21) wieder durch festdrehen sichern).
2. Stecken Sie den Sattel (19) auf den Sattelgleiter (18A) und schrauben Sie Ihn in gewünschter Neigung an der Sattelhalterung fest.
3. Stellen Sie sich Ihren Sattel in Ihre gewünschte Position horizontal ein und sichern Sie diese mittels der Unterlegscheibe (42) und Sterngriffmutter (20).



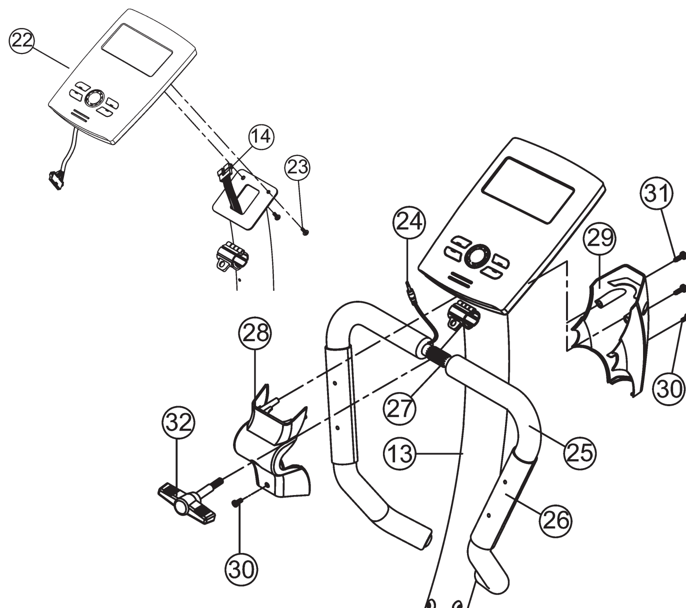
Schritt 3:
Montage des Lenkerstützrohres

1. Entfernen Sie die Schrauben (10), Unterlegscheiben (5) und Federringe (6) aus der Lenkerstützrohraufnahme am Grundrahmen (1).
2. Führen Sie das Lenkerstützrohr (13) zur Aufnahme am Grundrahmen (1) und Verbinden Sie den Stellmotor (15) mit dem Verbindungskabel (14).
3. Schieben Sie das Lenkerstützrohr (13) in die entsprechende Aufnahme am Grundrahmen (1) ohne die Kabel einzuquetschen und befestigen Sie dieses mittels den Schrauben (10), den Unterlegscheiben (5) und den Federringen (6).



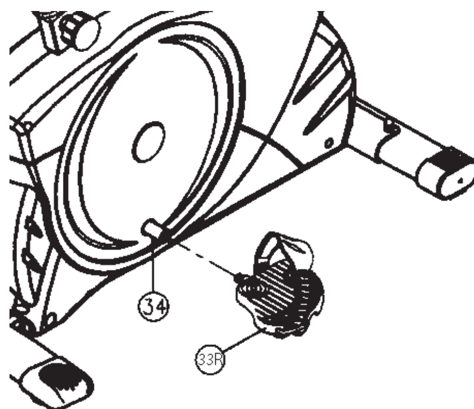
Schritt 4:
Montage des Lenkers und des Computers

1. Nehmen Sie den Computer (22) und stecken Sie das Verbindungskabel (14) in die Rückseite des Computers (22) ein.
2. Schrauben Sie den Computer (22) an die Computerhalterung am Lenkerstützrohr (13) mittels der Schrauben (23) fest, ohne das Kabel dabei einzuquetschen.
3. Führen Sie den Lenker (27) zur geöffneten Lenkeraufnahme am Stützrohr (13) und schließen Sie diese über den Lenker (27). Stecken Sie die vordere Lenkerverkleidung (28) über die Lenkeraufnahme und schrauben Sie den Lenker (27) am Stützrohr(13) mittels der Sterngriffschraube (32) fest. Sichern Sie dann die Lenkerverkleidung(28) mittels der Schraube (30).
4. Stecken Sie das Pulskabel (24) in die entsprechende Buchse hinten am Computer (22) ein. Schrauben Sie die hintere Lenkerverkleidung (29) mittels der Schrauben (30+31) ebenfalls fest.



Schritt 5:
Montage der Pedale

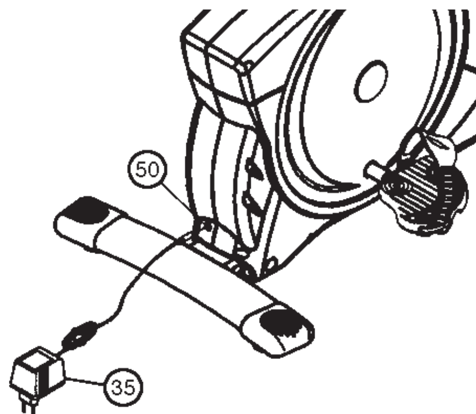
1. Montieren Sie die Pedalsicherungsbänder an die entsprechende Pedale (33R/33L).
   (Achtung: Das Ende mit den Löchern zur Größeneinstellung muss nach außen zeigen.)
2. Montieren Sie die Pedale (33R/33L) an die Kurbelarme (34+88). Die Pedale sind markiert mit „R“ für Rechts und „L“ für Links.
   (Achtung: Links und Rechts sind aus der Richtung zu sehen, wenn man auf dem Gerät sitzt und trainiert. Die rechte Pedale (33R) muss im Uhrzeigersinn und die Linke Pedale (33L) entgegen dem Uhrzeigersinn eingedreht werden.)



Schritt 6:
Anschluss des Netzgerätes

1. Stecken Sie den Stecker des Netzgerätes (35) in die entsprechende Buchse (50) am hinteren Ende der Verkleidung.

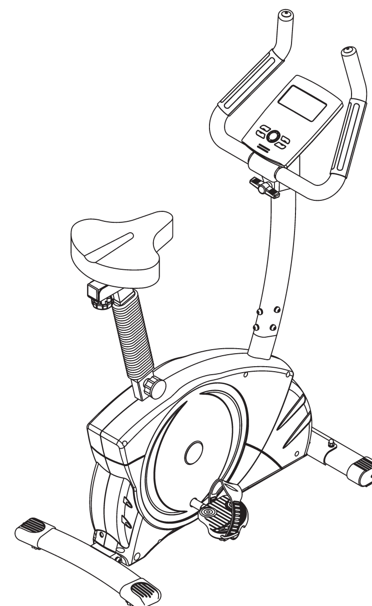
2. Stecken Sie danach das Netzgerät (35) in eine Steckdose (230V/50Hz).



Schritt 7:
Kontrolle

1. Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen. Die Montage ist hiermit beendet.
2. Wenn alles in Ordnung ist, mit leichten Widerstandseinstellungen mit dem Gerät vertraut machen und die individuellen Einstellungen vornehmen.

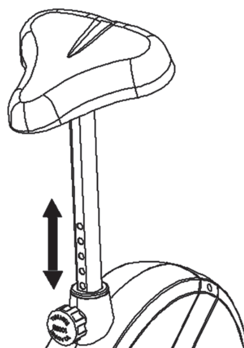
   Anmerkung:
   Bitte das Werkzeug-Set und die Anleitung sorgsam aufbewahren, da diese bei ggf. später einmal erforderlichen Reparaturen bzw. Ersatzteilbestellungen benötigt werden.



Benutzung des Gerätes

Transport des Gerätes:
Es befinden sich 2 Transportrollen im vorderen Fuß. Um das Gerät an einen anderen Ort zu stellen oder zu lagern, fassen sie den Lenker und kippen Sie das Gerät auf den vorderen Fuß so weit, sodass sich das Gerät leicht auf den Transportrollen bewegen lässt und schieben Sie es zum gewünschten Ort.

Sitzhöhenverstellung:
Um eine angenehme Sitzposition beim Training zu erhalten muss die Sitzhöhe richtig eingestellt werden. Die richtige Sitzhöhe ist dann vorhanden, wenn beim Trainieren das Knie bei tiefster Pedalstellung noch eine wenig gebeugt ist und nicht ganz durchgestreckt werden kann. Um die richtige Sitzposition einzustellen, lösen Sie mit der einen Hand den Schnellverschluss ein wenig und ziehen Sie dann den Knopf heraus, sodass Sie mit der anderen Hand den Sattel mit dem Sattelstützrohr in die gewünschte Sitzposition schieben können.
Anschließend lassen sie die Knopf los, sodass dieser einrastet und schrauben ihn wieder richtig fest.



Wichtig:
Vergewissern sie sich, dass der Schnellverschluss richtig eingerastet und festgeschraubt ist. Ziehen Sie nicht das Sattelstützrohr über die maximale Position heraus und verstellen Sie keine Position während Sie auf dem Trainingsgerät sitzen.

<u>Auf/Absteigen vom Gerät und Benutzung:</u>
Aufsteigen:
Nachdem die Sitzhöhe richtig eingestellt wurde halten sie sich am Lenker fest. Führen Sie die naheliegende Pedale zur untersten Position und schieben Sie den Fuß unter das Pedalsicherungsband ein, sodass sie einen sicheren Stand auf der Pedale haben. Schwingen Sie nun das andere Bein zur gegenüberliegenden Pedalseite und setzen sie sich dabei auf den Sattel. Dabei mit den Händen am Lenker festhalten und führen Sie dann den anderen Fuß auf das zweite Pedal unter das Pedalsicherungsband.

Benutzung:
Halten Sie sich mit beiden Händen an dem Lenker in gewünschter Position fest und bleiben Sie auf dem Sattel während des Trainings sitzen.
Ebenso darauf achten, dass die Füße auf den Pedalen mit den Pedalsicherungsbändern gesichert sind.

Absteigen:
Stoppen sie das Training und halten Sie sich am Lenker gut fest. Stellen sie zuerst einen Fuß vom Pedal für einen sicheren Stand auf den Boden und sitzen Sie dann vom Sattel ab. Stellen Sie danach den zweiten Fuß vom Pedal auf den Boden und steigen Sie zu einer Seite über das Gerät ab.

Dieses Fitnessgerät ist ein stationäres Heimsportgerät und simuliert Radfahren. Ein vermindertes Risiko besteht durch ein wetterunabhängiges Training ohne äußere Einflüsse, sowie bei evtl. Gruppenzwang das Risiko von Überanstrengungen oder Stürzen.

Radfahren bietet ein Herz-Kreislauf-Training ohne Überforderung, aufgrund der Möglichkeit des selbst einstellbaren Widerstandes. Somit ist ein mehr oder weniger Intensives Training möglich. Es trainiert die unteren Extremitäten, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und fördert somit die Gesamtfitness des Körpers.

Garantiebestimmungen

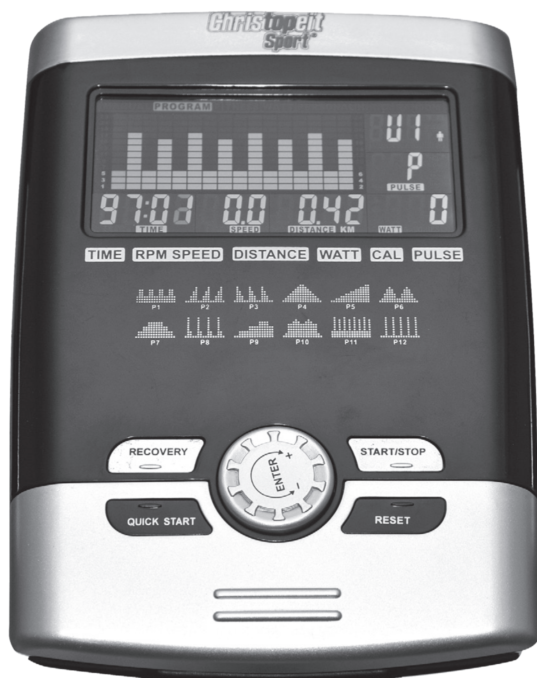
Die Garantie beginnt mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum und beträgt 24 Monate.

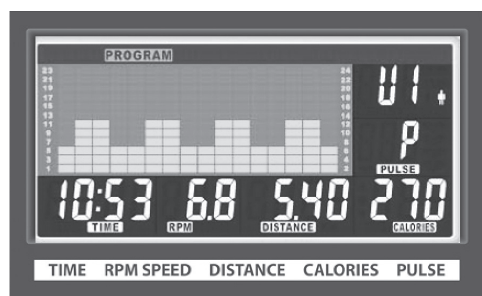
Während der Garantiezeit werden eventuelle Mängel kostenlos beseitigt. Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet diesen unverzüglich dem Hersteller zu melden. Es steht im Ermessen des Herstellers die Garantie durch Ersatzteilversand oder Reparatur zu erfüllen.
Dieses Gerät ist nicht für eine kommerzielle oder gewerbliche Nutzung geeignet. Eine Zuwiderhandlung hat eine Garantieverkürzung zur Folge.

Die Garantieleistung gilt nur für Material oder Fabrikationsfehler. Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen durch missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung, Gewaltanwendung und Eingriffen die ohne vorherige Absprache mit unserer Service Abteilung vorgenommen werden, erlischt die Garantie.

Bitte bewahren Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit auf, um im Falle einer Retournierung die Ware ausreichend zu schützen.und senden Sie keine Ware unfrei zur Service Abteilung ein!

Computeranleitung zu ET 6 VR





FUNKTIONEN

SCAN	: Umschaltung zwischen WATT/ KALORIEN und RPM/SPEED. 6 Sekunden pro Anzeige.
RPM (U/min)	: 0~15~999
SPEED (km/h)	: 0.0~99.9 km/h
TIME (Zeit)	: 00:00~99:59.
DISTANCE (Entfernung)	: 0.00~99.99 km
CALORIES (Kalorien)	: 0~999 kcal
WATT	: 0~999
WATT (Vorgabe)	: 10~350
HERZ-SYMBOL	: blinkt (nur beim Empfang von Pulsdaten)
PULS (Vorgabe)	: P~30~240 max. möglicher Wert.
MANUELL	: 1~24 Widerstandsstufen
PROGRAMM	: P1~P12 (Trainingsprofile)
Personal	: U1~U4
H.R.C	: 55% 75% 90% IND (ZIELFREQUENZ)
RANDOM (Zufallsprogram)	: U1~U4
USER DATEN (individuelle Benutzer)	: U0 ~U4 (U1 ~ U4) eingespeicherte Benutzerdaten

TASTEN

1. Enter -Taste : Funktionsauswahl und Bestätigungstaste. Wenn diese Taste für 2 Sek. gedrückt gehalten wird, Rückkehr zum Startmenü zur User-Auswahl. Einstellung von User Daten und Funktionswerte (ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN / PULS / WATT)
2. +/- -Dreh-Knopf : Erhöht oder verringert die eingestellten Werte.
3. START/STOP -Taste: Startet oder Stoppt das Trainingsprogramm.
4. RECOVERY -Taste : Fitnesstest mit Vergabe von Fitnessnoten (F1-F6)
5. QUICK START -Taste : Direkter Trainingsstart im manuellen Programm ohne Auswahl von Programmen.
6. RESET –Taste : Rückkehr zur Programmauswahl. Wenn diese Taste für 2 Sek. gedrückt gehalten wird, Rückkehr zum Startmenü zur User-Auswahl. Einstellung von User Daten und Funktionswerte (ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN / PULS / WATT)

ANZEIGEN

1.Start /Stop Taste: Startet und Stoppt das Training
2. ZEIT: Zeigt die verstrichene Zeit in Minuten und Sekunden an. Der Computer zählt in Sekundenintervallen zwischen 0:00 und 99:59 aufwärts. Der Computer kann auch so programmiert werden, dass er von einem eingegeben Wert herunter zählt. Zur Einstellung verwenden Sie den +/- Drehknopf. Erreicht der Wert 0:00, ertönt ein Signal, zur Erinnerung, dass die Trainingseinheit beendet ist.
3. ENTFERNUNG: Zeigt die Entfernung an, die während eines Trainings zurückgelegt wurde (bis zu 99,9 km)
4. RPM: Zeigt den Pedalrhythmus (Umdrehungen/Minute) an.
5. WATT: Die Stärke der aufgewendeten Kraft, die vom Computer während Ihres Trainings empfangen wird.(Tretkurbelumdrehung und Widerstandseinstellung)
6. SPEED: Anzeige der Trainingsgeschwindigkeit in km pro Stunde.
7. KALORIEN: Der Computer berechnet fortlaufend einen ca. Kalorienwert, die während des Trainings verbrannt werden. Anzeige in Kilokalorien.
8. PULS: Anzeige des Pulswertes in Schläge pro Minute während des Trainingsmit Handpuls oder optionalem Brustgurt.

EINSCHALTEN

Stromverbindung ins Gerät einstecken. Der Computer erzeugt ein Pieps-Geräusch und startet im Display mit dem Anfangsmodus.

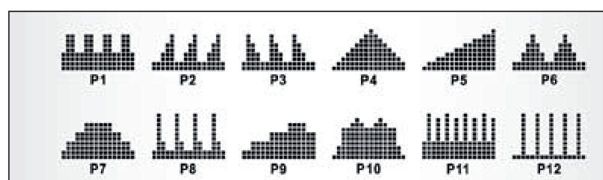
BEDIENUNG

1) Im Anfangsmodus mit dem +/- Knopf ein beliebiges Benutzer-(User) Programm auswählen und mit der Enter-Taste bestätigen. Eingabe der Daten von Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht tätigen und jeweils mit der Enter-Taste bestätigen.
2) Auswahl eines der Programme : Manual (Manuelles-Programm); Program (P1-P12Trainingsprofile); Watt-Programm; Personal/User- (Benutzer-Programm); HRC- (Herzfrequenz-Programm) und Random (Zufalls-Programm) mittels dem +/- Knopf vornehmen und mit der Enter-Taste bestätigen.
3) Wenn das Programm ausgewählt ist kann bei den Trainingsprogrammen P1-P12, sowie bei den Herzfrequenzprogrammen mittels des +/- Drehknopfes das gewünschte Trainingsprofil P1-P12 bzw, Herzfrequenzprogramm (55%; 75%; 90%; Zielpuls) ausgewählt und mit Enter-Taste bestätigt werden. Anschließend können Vorgaben mittels des +/- Drehknopfes passend zum Programm gemacht werden.
(wie z. B.: ZEIT (TIME) / ENTFERNUNG (DISTANCE) / KALORIEN (CALORIES) / PULS / WATT)
Alle Vorgaben mit der Enter-Taste bestätigen. Der blinkende Wert im Display zeigt an welche Einstellmöglichkeit besteht.
4) START/STOP Taste drücken und das Training beginnt.

Programme

1) MANUAL (manuelles Programm)
Einstellung des Widerstandes während des Trainings möglich. Widerstandsstufe anhand der Balkenanzeige auf dem Display ablesbar,(1-24).
Einstellung der Trainingsparameter ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN / PULS möglich.
Mit der Taste START/STOP beginnen und stoppen Sie das manuelle Programm.

2) PROGRAM (Trainingsprogramme)
12 Automatische Trainingsprogramme für ein zielorientiertes Training (P1~P12).
Die Widerstandsstufe kann in den Trainingsprofilen während des Trainings verringert oder erhöht werden.
Einstellung der Trainingsparameter ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN / PULS möglich.



3) Watt (unabhängiges Wattprogramm)
Voreinstellung des WATT-Wertes möglich. Es erscheint ein Wert von „100“ im Display und dieser kann In 5Watt-Schritten von 10 bis 350 Watt verändert werden. Mit dem Drehknopf +/- wird der WATT-Wert eingestellt. Der eingegebene WATT-Wert bleibt unabhängig von der Geschwindigkeit durch automatisches Anpassen des Widerstandes konstant.

4) Personal (U0-U4 benutzerdefiniertes Programm)
Entwerfen Sie Ihr eigenes Programmprofil. Bei den Personal- (Benutzer-) Programmen kann der Widerstand jedes Segmentes selbst bestimmt werden. Die Programmeinstellungen werden automatisch gespeichert. U0 kann genauso wie U1~U4 eingestellt werden, nur die Daten können nicht gespeichert werden.

5) H.R.C (Herzfrequenz Programme)
Programm mit Herzfrequenz-Kontrolle – Auswahl der Zielherzfrequenz mit den voreingestellten Programmen 55%, 75% oder 90% . mit Hilfe der im Startmenü eingegebenen User Daten (Alter) wird damit die Herzfrequenz bestimmt. Die PULS Anzeige wird blinken sobald die Zielherzfrequenz erreicht ist, die mit dem Programm vorher ausgewählt wurde.
I 55% -- DIÄT PROGRAMM
II 75% -- GESUNDHEITSPROGRAMM
III 90% -- SPORTPROGRAMM
IV TARGET—ZIELHERZFREQUENZ (Pulseingabe)
Die Widerstandsstufe kann während des Trainings verringert oder erhöht werden.

6) Random (Zufallsprogramm)
Beim Anwählen des Zufallsprogramms wird ein Programmvorschlag aus über 100 verschiedenen Widerstandsprofilen ausgewählt und angezeigt. Hiermit kann man sich immer wieder mit einem Trainingsprogramm überraschen lassen.

FITNESSTEST:
Nach einem Training mit Puls drücken Sie auf Recovery-Taste und legen Sie beide Hände auf die Handpulssensoren während die ZEIT eine Minute herunter zählt . Dann wird eine Fitnessnote von F1 bis F6 angezeigt. F 1 ~ F6 = **Schulnotensystem**
HINWEIS: Während des Fitnesstest funktionier keine andere Anzeige.

PULSMESSUNG:
1*. Handpulsmessung:*
Im linken und rechten Teil des Lenkers ist je eine Metallkontaktplatte, die Sensoren, eingelassen. Bitte darauf achten, dass immer beide Handflächen **gleichzeitig** mit normaler Kraft auf den Sensoren aufliegen. Sobald eine Pulsabnahme erfolgt, blinkt ein Herzsymbol neben der Pulsanzeige. *(Die Handpulsmessung dient nur zur Orientierung, da es durch Bewegung , Reibung, Schweiß etc. zu Abweichungen vom tatsächlichen Puls kommen kann. Bei einigen wenigen Personen kann es zu Fehlfunktionen der Handpulsmessung kommen.*
Sollten Sie Schwierigkeiten mit der Handpulsmessung haben, so empfehlen wir Ihnen die Verwendung eines Cardio –Brustgurtes.)

2*. Cardio - Pulsmessung:*
Im Handel sind so genannte Cardio- Pulsmesser erhältlich, die aus einem Senderbrustgurt und einem Armbanduhr-Empfänger bestehen. Der Computer Ihres ERGOMETER ist mit einem Empfänger (ohne Sender) für vorhandene Cardio- Pulsmessgeräte ausgestattet. Sollten Sie im Besitz eines solchen Gerätes sein, so können die von Ihrem Sendegerät (Brustgurt) ausgestrahlten Impulse auf der Computeranzeige abgelesen werden. Dies funktioniert mit allen **uncodierten** Brustgurten, deren Sendefrequenz **zwischen 5,0 und 5,5 KHz** liegt. Die Reichweite der Sender beträgt je nach Modell 1 bis 2 m.
ACHTUNG: Werden gleichzeitig beide Pulsmessverfahren angewendet (z.B.: sie tragen einen Brustgurt und legen gleichzeitig Ihre Hände auf die Handpuls-Sensoren) **so hat die Handpulsmessung Vorrang.**

HINWEISE
1. Optional: Steckbarer AC Adapter (6 VOLT=DC/ 1000 mA).
2. Optional: USB Kabel für Verbindung von Ergometer-Computer und Heim-PC für interaktives „Simultraining“ mit mit NetAthlon Software
3. Halten Sie Feuchtigkeit vom Trainingscomputer fern.

WEB-RACING
Die Tastenbelegung bei einem Betrieb mit der NetAthlon Software ist wie folgt: +/- Drehknopf regelt eine Erhöhung oder Verringerung des Wertes. Enter-Taste startet die entsprechende Funktion im Programm Start/Stop-Taste stoppt die entsprechende Funktion im Programm.
Alle Informationen zur Installation der Software und Benutzung des Programmes finden Sie auf der NetAthlon Software CD. Den Service dazu finden sie unter: www.simultrainer.com



Deutsch

Trainingsanleitung

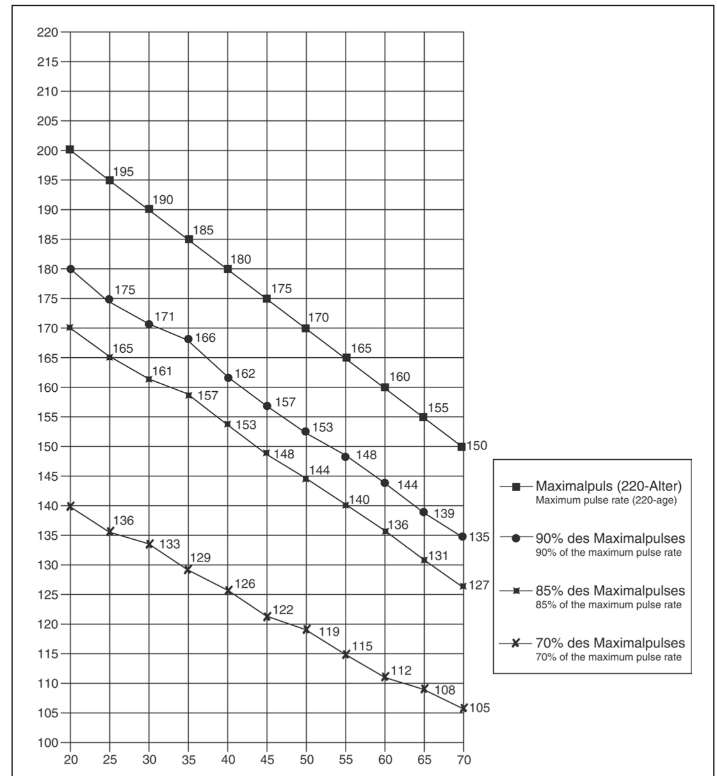
Um spürbare körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes die folgenden Faktoren beachtet werden:

1. Intensität:
Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muß den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit und /oder der Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings in dem Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden (Ermittlung und Berechnung siehe Tabelle und Formel).
Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70% des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauffolgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85% des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden, um in den Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses zu gelangen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich.
Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computeranzeige angezeigt oder wollen Sie sicherheitshalber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:
a. Puls-Kontroll-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).
b. Puls-Kontroll-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten (im Sanitäts- Fachhandel erhältlich).

2. Häufigkeit:
Die meisten Experten empfehlen die Kombination einer gesundheitsbewußten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muß, und körperlicher Ertüchtigungen drei- bis fünfmal in der Woche.
Ein normaler Erwachsener muß zweimal pro Woche trainieren, um seine derzeitige Verfassung zu erhalten. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern, benötigt er mindestens drei Trainingseinheiten pro Wochen. Ideal bleibt natürlich eine Häufigkeit von fünf Trainingseinheiten pro Woche.

3. Gestaltung des Trainings
Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen: „Aufwärm-Phase", „Trainings-Phase" und „Abkühl-Phase".
In der „Aufwärm-Phase" soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich.
Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase") beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten so gesteigert werden, daß sich der Puls im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befindet.
Um den Kreislauf nach der „Trainings-Phase" zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, muß nach der „Trainings-Phase" noch die „Abkühl-Phase" eingehalten werden. In dieser sollten, fünf bis zehn Minuten lang, Dehnungsübungen und/oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

4. Motivation
Der Schlüssel für ein erfolgreiches Programm ist ein regelmäßiges Training. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.



Berechnungsformeln:	Maximalpuls	=	220 - Alter
	90% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) x 0,9
	85% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) x 0,85
	70% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) x 0,7

GB

Contents

English

Dear customer,

We congratulate you on your purchase of this home training sports unit and hope that we will have a great deal of pleasure with it. Please take heed of the enclosed notes and instructions and follow them closely concerning assembly and use.
Please do not hesitate to contact us at any time if you should have any questions.

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Important Recommendations and Safety Instructions

Our products are all tested and therefore represent the highest current safety standards. However, this fact does not make it unnecessary to observe the following principles strictly.

1. Assembly the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine contained in the parts list. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the parts list in the installation and operating instructions.

2. Check the firm seating off all screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and at regular intervals to ensure that the trainer is in a safe condition.

3. Set up the machine in a dry, level place and protect it from moisture and water. Uneven parts of the floor must be compensated by suitable measures and by the provided adjustable parts of the machine if such are installed. Ensure that no contact occurs with moisture or water.

4. Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine if the area of the machine must be specially protected against indentations, dirt etc.

5. Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 metres from the machine.

6. Do not use aggressive cleaning agents to clean the machine and employ only the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine and for any necessary repairs. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.

7. WARNING! Your health can be impaired by incorrect or excessive training. Consult a doctor before beginning a planned training programme. He can define the maximum exertion (pulse, Watts, duration of training etc.) to which you may expose yourself and can give you precise information on the correct posture during training, the targets of your training and your diet. Never train after eating large meals.

8. Only train on the machine when it is in correct working order. Use original spare parts only for any necessary repairs. WARNING: Replace the worm parts immediately and keep this equipment out of use until repaired.

9. When setting the adjustable parts, observe the correct position and the marked, maximum setting positions and ensure that the newly adjusted position is correctly secured.

10. Unless otherwise described in the instructions, the machine must only be used for training by one person at a time.

11. Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training with the machine. Your clothes must be such that they cannot catch during training due to their shape (e.g. length). Your training shoes should be appropriate for the trainer, must support your feet firmly and must have non-slip soles.

12. WARNING! If you notice a feeling of dizziness, sickness, chest pain or other abnormal symptoms, stop training and consult a doctor.

13. Never forget that sports machines are not toys. They must therefore only be used according to their purpose and by suitably informed and instructed persons.

14. People such as children, invalids and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice. Take suitable measures to ensure that children never use the machine without supervision.

15. Ensure that the person conducting training and other people never move or hold any parts of their body into the vicinity of moving parts.

16. At the end of its life span this product is not allowed to dispose over the normal household waste, but it must be given to an assembly point for the recycling of electric and electronic components. You may find the symbol on the product, on the instructions or on the packing.
The materials are reusable in accordance with their marking. With the re-use, the material utilization or the protection of our environment. Please ask the local administration for the responsible disposal place.

17. For speed dependent operation mode, the braking resistance level can be adjustable manually and the variations of power will depend on the pedaling speed. For speed independent operation mode, the user can set the wanted power consumption level in Watt, constant power level will be kept by various braking resistance levels, that will be determined automatically by system. That is independent on the pedaling speed.

18. The unit has a resistance device with 24 levels. This makes it possible to increase or reduce the braking resistance and thus the amount of effort required in the training. Turning the button into „-“ reduces the braking resistance and thus the amount of effort required in the training. Turning the button into „+“ increases the braking resistance and thus the amount of effort required in the training.

19. The maximum permissible load (=body weight) is specified as 150 kg.

Parts list – List of spare parts
ET 6 VR order No. 91071(A)

Technical data: Issue: 01. 09. 2009

- Magnetic-Brake-System with approx. 9Kg flywheel mass
- Computer controlled resistance with 24 level adjustment
- 12 stored xercise programs
- 4 H.R.C. programs with target H.R.C. program
- 5 User programs
- 1 manually program and 1 random program
- 1 watt program (RPM independent)
  Enter of Watt from 30-350 with 5Watt steps)
- CD with NetAthlon Software for virtual simultraining (10 days full version)
  After 10 days you keep 1 race, more races are available to buy from
  www.simultrainer.com)
- AC adapter
- Handpulse measurement/Pulse belt receiver included
- Handlebar and Sattel incline adjustable
- Saddle vertical and horizontally adjustable
- USB connection cable for web racing with NetAthlon
- Computer with easy to view Back/Light LCD Display and 7 windows
  simultaneously show time, distance, speed, Watt, calories, RPM and Pulse.
- Load max. 150Kg body weight
- Space requirement approx. L96xB52xH140cm

Please check after opening the packing that all the parts shown in the following parts lists are there. Once you are sure that this is the case, you can start assembly.
Please contact us if any components are defective or missing, or if you need any spare parts or replacements in future:

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
1	Main frame		1		33-9107101-SI
2	Front foot		1	1	33-9805-02-SI
3L	Front foot cover Left		1	2	36-9107-29-BT
3R	Front foot cover Right		1	2	36-9107-30-BT
4	Carriage bolt	M8 x 52	2	1,2	39-10448-CR
5	Washer	8//16	12	4,10	39-10018-CR
6	Spring washer	for M8	14	4,10,68	39-9864-CR
7	Cap nut	M8	2	4	39-9900-CR
8	Rear foot		1	1	33-9805-03-SI
9	Rear foot Cover		2	8	36-9107-33-BT
10	Allen head screw	M 8 x 15	10	1	39-9888-CR
11	Left chain cover		1	1+12	36-9107121-BT
12	Right chain cover		1	1+11	36-9107122-BT
13	Handlebar post		1	1	33-9107102-SI
14	Computer upper cable		1	15,22	36-9107104-BT
15	Computer lower cable		1	14,48	36-9107106-BT
16	Saddle post		1	1,18	33-9805-05-SI
17	Plastic collar		1	16	36-9805-11-BT
18	Movable seat post		1	16	33-9814-05-SI
19	Saddle		1	19a	36-9107-06-BT
19a	Saddle holder		1	18	36-9814-12-BT
20	Star grip nut		1	44	36-9814-14-BT
21	Seat knob		1	1	36-9805-13-BT
22	Computer		1	13	36-9107103-BT
23	Screw	M 5 x 12	2	22	39-9988
24	Hand pulse wire		1	22	36-9107-07-BT
25	Foam Grip		2	27	36-9805-15-BT
26	Pulse grip unit		2	27	36-9107-08-BT
27	Handlebar		1	13	33-9805-06-SI
28	Back handlebar cover		1	13,29	36-9107-34-BT
29	Front handlebar cover		1	13,28	36-9107-35-BT
30	Screw	M 5 x 20	2	13,28,29	39-10165
31	Screw	M 4 x 15	2	28,29	36-9805-41-BT
32	Handlebar screw		1	13	36-9805-19-BT
33 L	Pedal left		1	88	36-9805-20-BT
33 R	Pedal right		1	34	36-9805-21-BT
34	Cross frame right		1	65	33-9805-07-SI
35	Adaptor	6VoltDC/1000mA	1	50	36-9107105-BT
36	Screw	M 4 x 25	5	1,11,12	36-9805-42-BT
37	Screw	M 4 x 30	1	11,12	36-9805-43-BT
38	Turning plate cover		2	89,90	36-9107-11-BT
39	Saddle support tube insert		1	1	36-9805-23-BT
40	Screw	¾“ x 10-32	4	65	36-9805-24-BT

Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
41	Round screw for adjustable height		2	8	36-9805-25-BT
42	Washer	10//20	3	18,78	36-9718-40-BT
43	Bearing	6000ZZ	1	78	39-9998
44	Fix plate		1	16,18	33-9814-09-SI
45	Plastic bush		2	18	39-9881
46	Handlebar cap		2	27	36-9718-12-BT
47	Axle nut	3/8x26	2	65	36-9107-12-BT
48	Servo motor		1	1,55	36-9107107-BT
49	DC cable support		1	50	36-9107108-BT
50	DC cable		1	35+48	36-9107109-BT
51	Screw	M5 x 18	4	1,48	39-10190
52	Sensor bracket		2	53,98	36-9814-21-BT
53	Sensor 1		1	52	36-9107110-BT
54	Screw	M6 x 12	2	52	39-10078-SW
55	Wire rod		1	48,59	36-9107-17-BT
56	Small spring		1	1,59	36-9107-18-BT
57	Nylon nut	M 8	1	58	39-9818
58	Hex head bolt	M 8 x 52	1	1,59	36-9718-43-BT
59	Magnetic holder		1	1	33-9107-03-SI
60	Bearing	6203ZZ	4	1,70	36-9805-31-BT
61	Clip C	C17	3	65	36-9805-32-BT
62	Magnet		1	63	36-9107-19-BT
63	Rear pulley		1	65	33-9805-10-SI
64	Washer	17//22	1	63,65	36-9805-34-BT
65	Axle for pulley		1	60	33-9107-04-SI
66	Screw	M6 x 15	4	63,65,75	39-9911
67	Belt		1	63,83	36-9805-35-BT
68	Hex head screw	M8 x 15	2	1,69	39-9821
69	Magnetic holder bracket		1	1,59	33-9107-05-SI
70	Bracket		1	1	36-9107-20-BT
71	Carge spring		1	70	36-9805-42-BT
72	Spacer sleeve		3	70	36-9805-43-BT
73	Washer	6//12	3	74	39-10013-VC
74	Screw	M 6 x 15	3	70	36-9805-44-BT
75	Nylon nut	M6	5	74+95	39-9816-VC
76	Spring washer	For M6	4	74	39-9865-SW
77	Flywheel		1	78,79	33-9505-15-SI
78	Flywheel axle		1	79	33-9805-16-SI
79	Bearing	6003ZZ	2	78,77	36-9107-21-BT
80	Metal bushing		1	78	36-9814-25-BT
81	Axle nut	3/8“x9	1	78	39-9820-SW
82	Bearing	6300ZZ	1	78	39-9946
83	Front pulley		1	81,82	36-9814-28-BT
84	Washer	8//18	2	68	39-9966
85	Clip	C10	2	78	36-9805-36-BT
86	Nut	3/8“	2	78	39-9820
87	Screw	M 5 x 12	14	34,88	39-9988
88	Cross frame left		1	65	33-9805-08-SI
89	Turning plate		2	34,88	36-9107120-BT
90	Axle nut	3/8“x3	1	78	39-9820-CR
91	Nut	M6	1	95	39-9861-VZ
92	Plastic washer	6//22	1	95	36-9107-23-BT
93	Washer	6//12	1	95	39-9993
94	Washer	M30	1	77	36-9107-24-BT
95	Hex head screw	M6x65	1	59	39-10411-SW
96	Carton		1		36-9107-25-BT
97	Installation and operating instructions		1		36-9107119-BT
98	Sensor 2		1	52	36-9107111-BT
99	Computer upper cable USB		1	22	36-9107112-BT
100	Hex wrench	10/13/14/15	1		36-9107-27-BT
101	Allen wrench	6mm/Cross	1		36-9107-28-BT

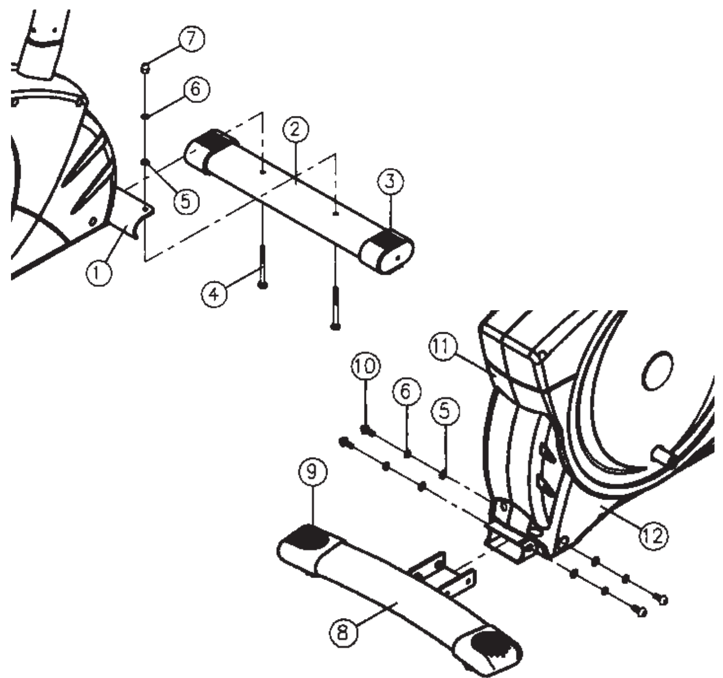
Assembly Instructions

Before beginning assembly, be sure to observe our recommendat-ions and safety instruction. Remove all the part of your cycle from the carton and place them on the floor carefully.
Some parts are pre-assembled.

Step 1:
Attach the stabilizer

1. Attach the rear stabilizer (8) assembled with 2 rear cross bar caps (9) and 2 adjustable knob (41) to main frame (1), using 2 allen head bolts (10), 2 washers (5) and 2 spring washers(6).
You can use adjustable knob (41) to level the bike.

2. Attach the front stabilizer (2) assembled with 2 front cross bar caps (3) to main frame (1), using 2 carriages bolts (4), 2 washers (5), 2 spring washers (6) and two cap nuts (7).



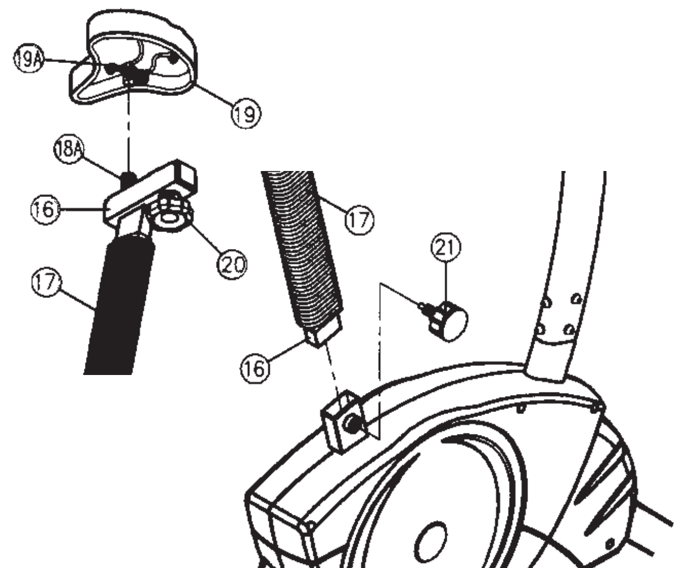
Step 2:
Attach the seat and seat post

1. Slide the plastic collar (17) to cover the seat post (16).

2. Insert the seat post (16) to seat post mounting tube of main frame (1) and secure in position with the seat post quick release (21).

3. Put the clamp of seat (19) to the seat slide post (18A) and tighten the seat firmly into your desired position.

4. After assembling the seat slide post (18) at the seat post with washer (42) star grip nut (20), you can move the hole of seat slide post to adjust your desired position.

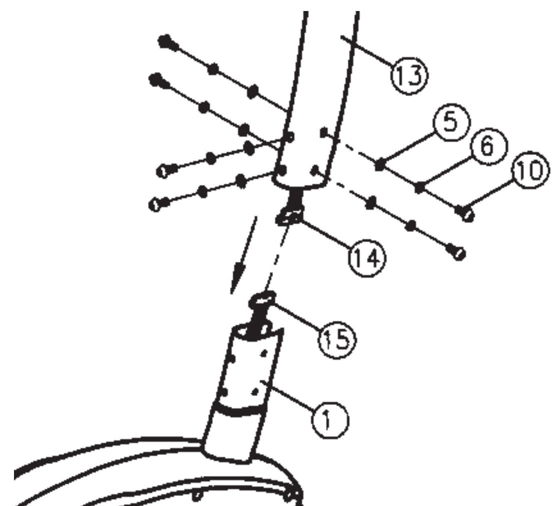


Step 3:
Attach the front post

1. Remove the pre-assembled 4 allen head bolt (10), 4 washers (5) and 4 spring washers (6) from main frame(1).

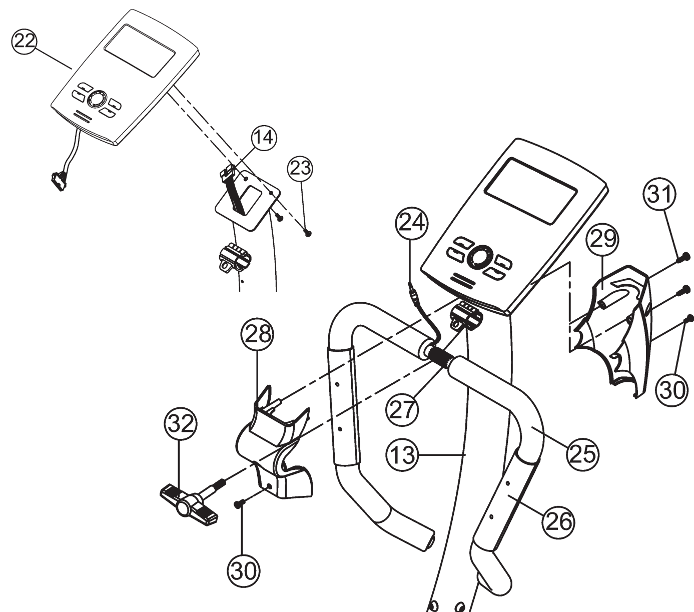
2. Attach the front post (13) to the front post mounting tube of main frame (1) and connect the plug of middle section motor cable (14) to the socket of the motor cable (15).

3. Insert the front post (13) to main frame (1) and secure, using 4 allen head bolts (10), 4 spring washers (6) and 4 washers (5).



Step 4:
Attach the handlebar and computer

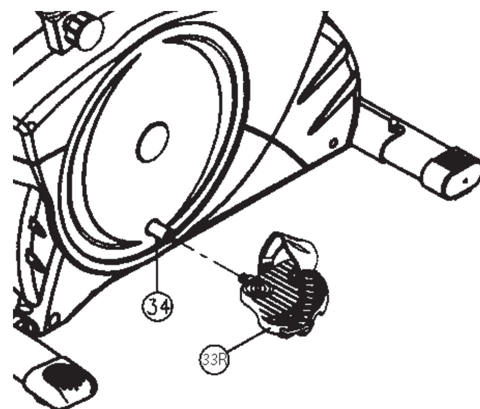
1. Put the plug of middle section motor cable (14) into the socket from monitor (22) backside.
2. Attach the monitor (22) to top monitor bracket of front post (13) with screws (23). (Attention: Ensure that the cable loom are not crunched or pinched during installation.)
3. Attach the handlebar (27) with hand pulses (26) to welded clamp of front post (13) and secure with clamp, clamp decoration cover (28) and star grip screw (32) in your desired position. Fix the decoration cap (28) with screw (30).
4. Insert the plug of hand pulse wire (24) to the jack of the monitor (22). Attach the handlebar covers (28 + 29) with screws (30 + 31).



English

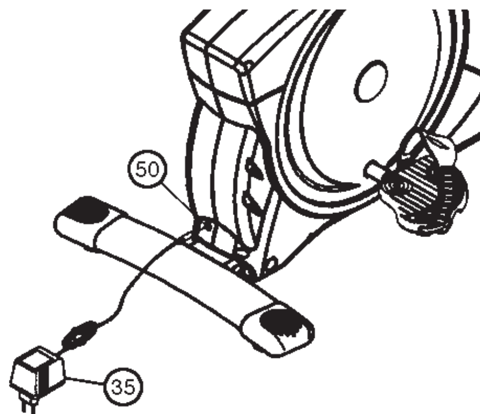
Step 5:
Attach the pedal

1. Attach the pedal straps to the pedals (33R/33L).
   NOTE: The end with four adjustable holes must be set outwards.
2. The pedals (33R/33L) are marked with „R“ & „L“
   NOTE: Right and Left are specified as viewed seated on the machine during training.
   Connect each pedal (33R/33L) to the matching crank arm (34+88)
   (NOTE: The right pedal „R“ should be threaded on clockwise. The left pedal „L“ should be threaded on counter-clockwise.)



Step 6:
Attach the power

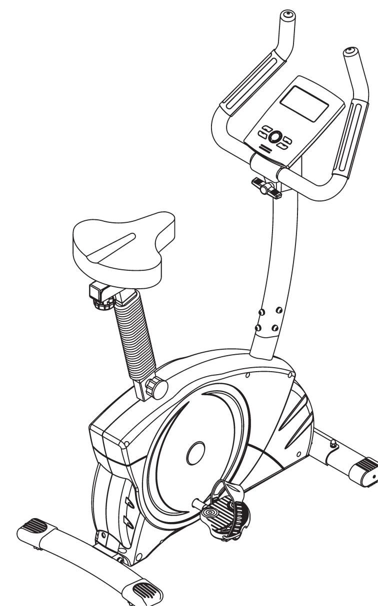
1. Please insert the plug of adaptor (35) to the jack (50) of chain guard.
2. Please insert the adaptor (35) to the jack of wall power (230 V/50Hz)



Step 7:
Checks

1. Check the correct installation and function of all screwed and plug connections.
   Installation is thereby complete.
2. When everything is in order, familiarize yourself with the machine at a low resistance
   Setting and make your individual adjustments.

   Note:
   Please keep the tool set and the instructions in a safe place as these may be required for repairs or spare parts orders becoming necessary later.

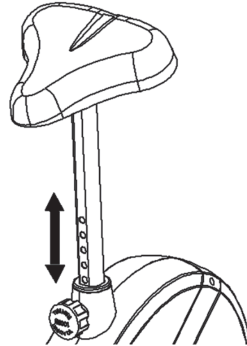


Transportation of Equipment:

There are two rollers equipped on the front foot. For moving, you can lift up the rear foot and drive it to where you would like to locate or store it.

Adjustment – Seat Position

For an effective workout, the seat must be adjusted properly. While your are pedaling, your Knees should be slightly bent when the pedals are in the farthest position. In order to adjust the seat, unscrew the knob few turns and draw it out slightly. Adjust the seat to the right height, then release the knob and tighten it all the way.



Important:
Make sure to put the knob back into place in the seat post and tighten it completely. Never exceed the maximum height of the seat. Always get off the bicycle before making any adjustment.

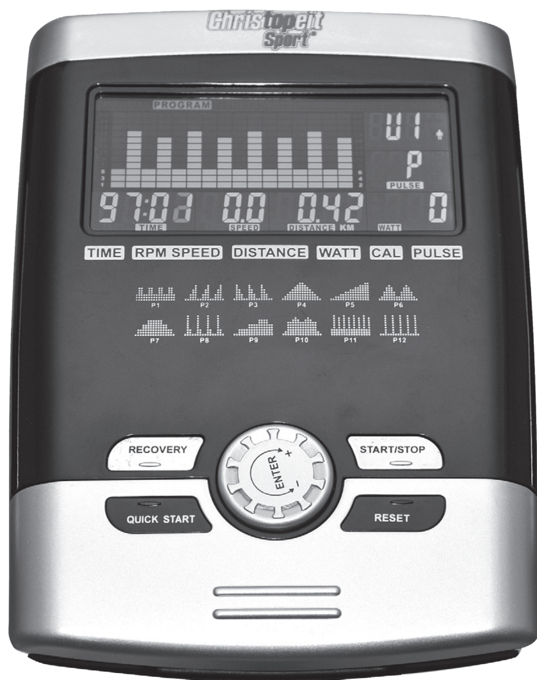
Mount, Use & Dismount
Mount:
a. After the seat is adjusted to properly position, insert your foot into retaining strap of pedal step on the pedal and hold the handlebar tightly.
b. Try to put whole body weight on your foot and simultaneously cross over the trainer and land your another foot on the other side.
c. Now you are in the position to start your training.

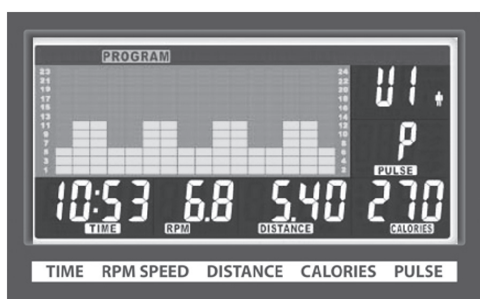
Use:
a. Keep you hands on the handlebar, and both feet are insert into retaining straps of both pedal properly.
b. Pedal your exercise bike by your both feet alternately.
c. Then you can increase the pedaling speed gradually and adjust braking resistance levels to increase the exercise intension.

Dismount:
a. Slow down the pedaling speed until it comes to rest.
b. Keep the left hand grabbing the left handlebar tightly, put your feet cross over the equipment and land on the floor, then land the other one.

This training equipment is a stationary exercise machine used to simulate without causing excessive pressure to the joints, hence decreasing the risk of impact injuries.
Exercise bike offer a non-impact cardiovascular workout that can vary from light to high intensity based on the resistance preference set by the user. It will strengthen your muscles of legs and increase cardio capacity and maintain fitness of your body also.

Computer instructions for ET 6 VR





FUNCTIONS

SCAN	: Alternates between WATTS/CALORIES and RPM/SPEED 6seconds per display
RPM	: 0~15~999
SPEED	: 0.0~99.9 km/h
TIME	: 00:00~99:59.
DISTANCE	: 0.00~99.99 km
CALORIES	: 0~999 kcal
WATTS	: 0~999 watts
WATTS	:10~350
HEART-SYMBOL	: flashes (only by using pulse measurement)
PULSE	: P~30~240 max. value is available.
MANUAL	: 1~24 level
PROGRAM	: P1~P12 (exercise profiles)
PERSONAL	: U1~U4
H.R.C	: 55%, 75%, 90%, IND (Target H.R.C.)
RANDOM	: U1~U4
USER DATA	: U0 ~U4 (U1 ~ U4 memorized user data)

KEYS

1. Enter -key : Press key to select function and confirm setting value.
If press key for 2 seconds get back start modus to select User Input of User Data (Sex/Age/Height Weight)
2. +/- -Turn-key : Increase or decrease the pre setting values.
3. START/STOP -key: Starts or Stops the programs.
4. RECOVERY -key : Fitness-Test with automatically evaluate your fitness level (F1-F6)
5. QUICK START -key : Starts manually program directly
6. RESET –key: Press this key to get back to start modus to select program
If press key for 2 seconds get back start modus to select User
Input of User Data (Sex/Age/Height Weight)

DISPLAYS

1. Time: Displays minutes and seconds. The computer count up if no time was pre-entered. If pre-entered time with +/- turn-key, the value counts down. After reach value 0:00 a signal sounds for end of exercising.
2. Distance: Displays kilo meters. The computer count up if no distance was pre-entered. If pre-entered distance with +/- turn-key, the value counts down. After reach value 0:00 a signal sounds for end of exercising.
3. RPM: Displays the current pedal turns per minute.
4. WATT: Displays the current power in watts during exercising.(Level & RPM)
5. SPEED: Displays the speed with kilo meters per hour.
6. CALORIES: Displays the kilocalories of exercising.
7. PULSE: Displays heart beat per minute (H.R.C.) during the exercising by using Hand pulse measurement or pulse belt.

START

Put the AC adapter into wall power and connect the AC adapter plug with item.
The Computer starts with a mall sound and displays start menu.

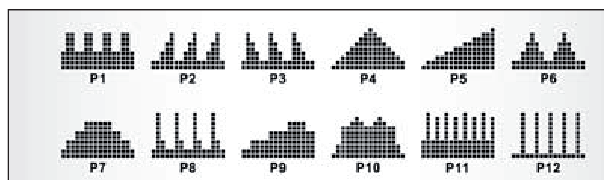
HANDLING

1) At start menu you can select user and put in user data (Sex/Age/Height Weight) by using turn-key and confirm data by press Enter key.
2) Select program of Manual- ; Program- (P1-P12 Pre-set Profiles); Watt-; Personal-; HRC- and Random-program) with +/- turn-key and confirm with Enter-key.
3) If the program is entered you can select at Program one exercise program from P1-P12, and at H.R.C. one H.R.C. program of 55%; 75%; 90% or target by using +/-turn-key and confirm with Enter-key.
After that you can pre-set data like of TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE / WATTS depend of selected program. Use +/- turn-key to adjust the value and confirm with Enter-key.
4) START/STOP-key press to start with exercising.

PROGRAMS

1) MANUAL -program
Einstellung des Widerstandes während des Trainings möglich. Widerstandsstufe
anhand der Balkenanzeige auf dem Display ablesbar,(1-24)
Einstellung der Trainingsparameter ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN / PULS möglich.
Mit der Taste START/STOP beginnen und stoppen Sie das manuelle Programm.

2) PROGRAM (P1-P12)
12 automatically Exercise programs with different Profiles (P1~P12).
During the exercising you can adjust the resistance into higher or lower level
Pres-settings of Time / Distance / Calories and Pulse is possible.



3) WATT (independent Watt-program)
Pre-setting of Watt value with +/- turn -key. Display starts at „100".
Possibility to adjust Watt in 5Watt load steps from 10-350Watt. Have you pre-set a Watt value the resistance will adjust automatically in regard to the RPM. (If you exercise slowly the resistance will become harder, if you exercise with higher speed the resistance will adjust lower according to the Watt you pre-set.)

4) PERSONAL (U0-U4)
Create your own exercise profile. At User programs you can adjust the level of every individual segment by yourself. Use +/- turn-key to adjust the resistance level and confirm with Enter -key. The Programs U1-U4 will keep the data saved for future.
U 0 can be set same as U1-U4 but cannot be saved.

5) H.R.C (heart rate control programs)
Programs to control you heart frequency. Select you own target heart rate and choose one of pre-set programs of 55%, 75%, 90% or target heart rate. With help of the pre-entered User data of AGE you ensure that your target heart rate is set correctly. The PULS display will flash when you reached the target heart rate according to the program you have selected.
1) 55% -- DIÄT-PROGRAM
2) 75% -- HEALTH-PROGRAM
3) 90% -- SPORTS-PROGRAM
4) TARGET—user set target heart rate
During the exercising you cannot adjust the resistance into higher or lower level.

6) RANDOM
This exercise computer creates amazing exercising program chart by auto-random producing.
Sometimes user is tired of user pre-setting program charts, he/she can choose RANDOM to let computer auto-producing it's program chart. There are over hundred programs can be offered playing.

RECOVERY:
After you finish your workout with pulse, press this key and put both hands on the pulse measurement.
Time will count down from 1 Minute and then your fitness level from F1-F6 will be displayed.
NOTE: During RECOVERY, no other display will operate.

PULSE RATE:
The whole set of heart rate detector include 2 sensors each side. Each sensor has 2 pieces of metal parts. The correct way to get detected is to gently hold both metal parts each hand. With the good signals picked up by the computer, the heart mark in the HEART Display shall flash.
(You can also use a pulse belt which is not codified and has got a frequency of 5.0 – 5,5 KHz)

NOTICE
1. Option: Plug in AC adapter (6 VOLT=DC/ 1000 mA).
2. Option: USB cable for connection of Exercise-Computer personal home computer.
for inter activity „Simultraining" with NetAthlon Software
3. Keep moisture away from computer.

WEB-RACING
The key function of Web racing with NetAthlon Software as follows:
+/- turn-key increase or decrease the value. Enter-key starts the Web racing games Start/Stop-key stops the web racing game
All information for Installation of Software and Using the programs you find on the NetAthlon Software CD. The hotline for help and Service you find on : www.simultrainer.com



Training instructions

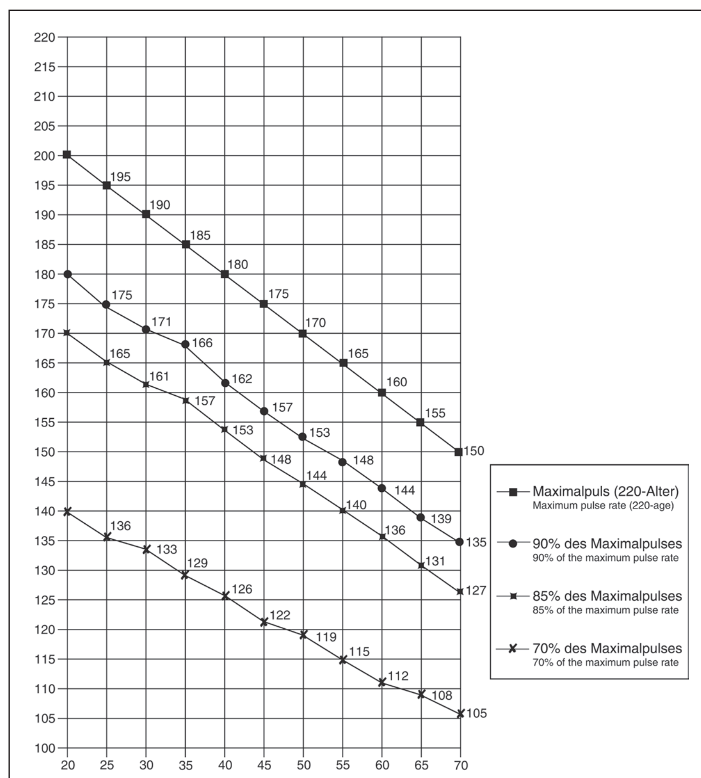
You must consider the following factors in determining the amount of training effort required in order to attain tangible physical and health benefits:

1. Intensity:
The level of physical exertion in training must exceed the level of normal exertion without reaching the point of breathlessness and / or exhaustion. A suitable guideline for effective training can be taken from the pulse rate. During training this should rise to the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate (see the table and formular for determination and calculation of this).
During the first weeks, the pulse rate should remain at the lower end of this region, at around 70% of the maximum pulse rate. In the course of the following weeks and months, the pulse rate should be slowly raised to the upper limit of 85% of the maximum pulse rate. The better the physical condition of the person doing the exercise, the more the level of training should be encreased to remain in the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate. This should be done by lengthening the time for the training and / or encreasing the level of difficulty.
If the pulse rate is not shown on the computer display or if for safety reasons you wish to check your pulse rate, which could have been displayed wrongly due to error in use, etc., you can do the following:
a. Pulse rate measurement in the conventional way (feeling the pulse at the wrist, for example, and counting the number of beats in one minute).
b. Pulse rate measurement with a suitable specialised device (available from dealers specialising in health-related equipment).

2.Frequency
Most experts recommend a combination of health-conscious nutrition, which must be determined on the basis of your training goal, and physical training three times a week. A normal adult must train twice a week to maintain his current level of condition. At least three training sessions a week are required to improve one's condition and reduce one's weight. Of course the ideal frequency of training is five sessions a week.

3. Planning the training
Each training session should consist of three phases: the warm-up phase, the training phase, and the cool-down phase. The body temperature and oxygen intake should be raised slowly in the warm-up phase. This can be done with gymnastic exercises lasting five to ten minutes.
Then the actual training (training phase) should begin. The training exertion should be relatively low for the first few minutes and then raised over a period of 15 to 30 minutes such that the pulse rate reaches the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate.
In order to support the circulation after the training phase and to prevent aching or strained muscles later, it is necessary to follow the training phase with a cool-down phase. This should be consist of stretching exercises and / or light gymnastic exercises for a period of five to ten minutes.

4. Motivation
The key to a successful program is regular training. You should set a fixed time and place for each day of training and prepare yourself mentally for the training. Only train when you are in the mood for it and always have your goal in view. With continuous training you will be able to see how you are progressing day by day and are approaching your personal training goal bit by bit.



Calculation formula:	Maximum pulse rate	=	220 - age (220 minus your age)
	90% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) x 0.9
	85% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) x 0.85
	70% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) x 0.7

F

Sommaire

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons pour l'achat de ce cycle d'entraînement intérieur et nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec.
Veuillez respecter et suivre les indications et les instructions de montage et d'emploi.
Si vous avez des questions, vous pouvez bien sûr vous adresser à nous.

Très cordiales salutations

Top-Sports Gilles GmbH



Français

Recommandations importantes et consignes de sécurité

Nos produits sont systématiquement soumis au contrôle et sont ainsi conformes aux normes de sécurité actuelles les plus élevées. Cependant, cela ne dégage pas de l'obligation de suivre strictement les indications suivantes.

1. Monter l'appareil en suivant exactement les instructions de montage et n'utiliser que les pièces spécifiques à l'appareil, mentionnées dans la liste des pièces et ci-jointes pour le montage de l'appareil. Avant le montage en lui-même, contrôler l'intégralité de la livraison à l'aide du bon de livraison et l'intégralité des emballages en carton à l'aide de la liste des pièces dans les instructions de montage et d'utilisation.

2. Avant la première utilisation et à intervalles réguliers, contrôler si tous les écrous, vis et autres raccords sont bien serrés, afin d'assurer un état de service sûr de l'appareil d'entraînement.

3. Mettre en place l'appareil à un endroit sec et plan, et le protéger contre l'humidité. Les inégalités du sol doivent être compensées par des mesures appropriées et par les pièces réglables de l'appareil, prévues à cet effet, si présentes. Il faut exclure tout contact avec l'humidité et l'eau.

4. Dans la mesure où le lieu de montage doit être protégé contre des points de pression, des saletés ou autres, prévoir un support antidérapant (p. ex. tapis en caoutchouc, plaque en bois etc.) sous l'appareil.

5. Avant de commencer l'entraînement, enlever tous les objets dans un rayon de 2 mètres autour de l'appareil.

6. Pour nettoyer l'appareil, ne pas utiliser de détergents agressifs, et pour le montage ainsi que d'éventuelles réparations, n'utiliser que les outils fournis ou des outils appropriés. Les traces de sueur sur l'appareil doivent être enlevées tout de suite après l'entraînement.

7. Un entraînement inadapté ou excessif peut entraîner des risques pour la santé. C'est pourquoi, avant de commencer un entraînement précis, il faut consulter un médecin. Ce dernier peut définir les sollicitations maximales (pouls, watts, durée d'entraînement etc.) auxquelles on peut se soumettre, et donner des renseignements exacts sur les conditions de l'entraînement, les objectifs et l'alimentation. Il ne faut pas s'entraîner après un repas lourd.

8. Ne s'entraîner avec l'appareil que lorsque celui-ci est en parfait état de fonctionnement. Pour les réparations éventuelles, n'utiliser que des pièces de rechange originales. AVERTISSEMENT : Remplacez immédiatement toute partie usée et n'utilisez pas la machine jusqu'à ce qu'elle soit réparée.

9. Pour le réglage des pièces, faire attention à régler la bonne position ou la position de réglage maximale marquée, et à bloquer correctement la nouvelle position réglée.

10. Si rien d'autre n'est indiqué dans le mode d'emploi, l'appareil ne doit être utilisé que par une personne pour l'entraînement.

11. Il faut porter des vêtements et des chaussures adaptés à un entraînement fitness avec l'appareil. Les vêtements doivent être conçus de manière à ce que de par leur forme (p. ex. longueur), ils ne puissent pas rester accrocher pendant l'entraînement. Les chaussures d'entraînement doivent être choisies en fonction de l'appareil, doivent systématiquement bien tenir le pied et posséder une semelle antidérapante.

12. Si des sensations de vertige, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou d'autres symptômes anormaux se font sentir, arrêter l'entraînement et consulter un médecin adapté.

13. Il faut savoir que les appareils de sport ne sont pas des jouets. C'est pourquoi, ils ne doivent être utilisés que de manière conforme à l'emploi prévu et uniquement par des personnes informées et initiées en conséquence.

14. Les personnes, telles que les enfants, les invalides ou les handicapés, ne doivent utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut fournir son aide ou donner des instructions. Il faut exclure l'utilisation de l'appareil par des enfants sans surveillance, par des mesures appropriées.

15. Il faut faire attention à ce que la personne qui s'entraîne, ainsi que d'autres personnes, ne se trouvent jamais dans la zone des pièces encore en mouvement.

16. Ce produit ne peut pas être enlevé les déchets à la fin de sa durée de vie sur les déchets budgétaires normaux, main doit être livre à un point collectif pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Le symbole sur le produit du mode d'emploi ou de l'emballage fait rem arguer sur cela.
Les matières sont réutilisables conformément à leur marquage. Avec le réemploi, la valorisation matérielle ou d'autres formes de valorisation vous apportez des appareils de contralto, une contribution importante à la protection a notre environnement. Veuillez demander lors de l'administration communale le poste d'enlèvement des déchets constant.

17. Dans les modes d'opération qui dépendent de la vitesse, la résistance peut être réglée manuellement et les variations de puissance dépendent de la vitesse. Dans les modes d'opération indépendant de la vitesse, l'utilisateur peut régler la consommation de puissance en Watt désirée. La machine maintiendra automatiquement le même niveau de puissance, modifiant si nécessaire le niveau de résistance. Ce réglage ne dépend pas de la vitesse.

18. L'appareil est équipé d'un réglage de résistance à 24 niveaux. Cela permet de réduire ou d'augmenter la résistance de freinage et ainsi le niveau d'entraînement. En tournant le bouton de réglage de la résistance vers niveau 1 „-“, cela entraîne une diminution de la résistance de freinage et ainsi du niveau d'entraînement. En tournant le bouton de réglage de la résistance vers le niveau 24 „+“, cela entraîne une augmentation de la résistance de freinage et ainsi du niveau d'entraînement.

19. La charge (=poids) maximale admise a été fixée à 150 kg.

Liste des pièces- Liste des pièces de rechange ET 6 VR N° de commande 91071(A)

Caractéristiques techniques : Version du : 01/ 09/ 2009

- Masse tournante: environ 9 kg
- Réglage automatisé de 24 niveaux de résistance
- 12 programmes de résistance prévus
- 4 programmes de fréquence cardiaque (fonctionnant par impulsion)
- 5 programmes personnalisables
- 1 manuel programme et 1 programme de hazard
- 1 programme indépendant de la vitesse de rotation (par défaut, puissance en watt)
- CD avec NetAthlon Software pour virtuellment entraînement (Simultraining) (10 siège une pleine version apres 10 siège 1 espace de course.optional différent espace de course acheter à www.simultrainer.com)
- Appareil d'alimentation électrique
- Mesure des pulsations au guidon/ L'ordinateur est équipé d'un récepteur des données en provenance de l'émetteur de fréquence cardiaque.
- Réglable inclinaison de la guidon et selle
- Réglable horizontal et vertical de la selle (verrouillage rapide)
- USB cable de connexion pour virtuellment entraînement avec NetAthlon
- L'écran de l'ordinateur dispose de l'affichage digital des sept types de données suivantes: Durée, vitesse, distance qui correspond plus ou moins à la dépense de calories, les pulsations, les watts et la récupération.
- Adapté pour des poids jusqu'environ 150 kg.
- Dimensions : L 96 x l 52 x H 140 cm.

Après avoir ouvert l'emballage, veuillez contrôler s'il y a toutes les pièces conformément à la liste suivante. Si c'est le cas, vous pouvez commencer l'assemblage.
Si une pièce n'est pas correcte, s'il manque une pièce ou si vous avez besoin d'une pièce de rechange à l'avenir, veuillez vous adresser à :

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 2051 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 2051 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Schéma n°	Désignation en mm	Dimensions Unités	Quantité schéma n°	Monté sur	Numéro ET
1	Châssis		1		33-9107101-SI
2	Tube de piet avant		1	1	33-9805-02-SI
3L	Coiffe avec unite des roulettes de transport gauche		1	2	36-9107-29-BT
3R	Coiffe avec unite des roulettes de transport droite		1	2	36-9107-30-BT
4	Vis à tête bombèe et collet carrè	M8 x 52	2	1,2	39-10448-CR
5	Rondelle intercalaire	8//16	12	4,10	39-10018-CR
6	Bague ressort	for M8	14	4,10,68	39-9864-CR
7	Ecrou à chapeau	M8	2	4	39-9900-CR
8	Tube de pied arrière		1	1	33-9805-03-SI
9	Coiffe pour N° 8		2	8	36-9107-33-BT
10	Vis à tête ronde et 6 pans creux	M 8 x 15	10	1	39-9888-CR
11	Capotage gauche		1	1+12	36-9107121-BT
12	Capotage droit		1	1+11	36-9107122-BT
13	Tube d`appui du guidon		1	1	33-9107102-SI
14	Faisceau de fils de l`oerinateur, sortant du guidon		1	15,22	36-9107104-BT
15	Câble de connexion du moteur		1	14,48	36-9107106-BT
16	Tube dàppui du guidon		1	1,18	33-9805-05-SI
17	Gaine du tube d`appui de la selle		1	16	36-9805-11-BT
18	Pièce coulissante de selle		1	16	33-9814-05-SI
19	Selle		1	19a	36-9107-06-BT
19a	Fixation de selle		1	18	36-9814-12-BT
20	Ecrou à poignée étoile		1	44	36-9814-14-BT
21	Fermeture à vis à clé		1	1	36-9805-13-BT
22	Ordinateur		1	13	36-9107103-BT
23	Vis	M 5 x 12	2	22	39-9988
24	Faisceau de fils de mesure du pouls		1	22	36-9107-07-BT
25	Revêtement de guidon		2	27	36-9805-15-BT
26	Unité à poignée de mesure du pouls		2	27	36-9107-08-BT
27	Guidon		1	13	33-9805-06-SI
28	Revêtement avant pour de guidon		1	13,29	36-9107-34-BT
29	Revêtement arrière de guidon		1	13,28	36-9107-35-BT
30	Vis	M 5 x 20	2	13,28,29	39-10165
31	Vis	M 4 x 15	2	28,29	36-9805-41-BT
32	Vis à poignée étoile		1	13	36-9805-19-BT
33 L	Pédale gauche		1	88	36-9805-20-BT
33 R	Pédale droite		1	34	36-9805-21-BT
34	Pédalier droite		1	65	33-9805-07-SI
35	Appareil d'alimentation électrique	6VoltDC/1000mA	1	50	36-9107105-BT
36	Vis	M 4 x 25	5	1,11,12	36-9805-42-BT
37	Vis	M 4 x 30	1	11,12	36-9805-43-BT
38	Revêtement Rondelle		2	89,90	36-9107-11-BT
39	Insert en caoutchouc		1	1	36-9805-23-BT
40	Vis	¾" x 10-32		4 65	36-9805-24-BT
41	Palier		2	8	36-9805-25-BT

Schéma n°	Désignation en mm	Dimensions Unités	Quantité schéma n°	Monté sur	Numéro ET
42	Rondelle intercalaire	10//20	3	18,78	36-9718-40-BT
43	Roulement à billes	6000ZZ	1	78	39-9998
44	Fixation		1	16,18	33-9814-09-SI
45	Bouchon carré		2	18	39-9881
46	Bouchon rond		2	27	36-9718-12-BT
47	Ecrou de axe	3/8x26	2	65	36-9107-12-BT
48	Servomoteur		1	1,55	36-9107107-BT
49	Fixation de N°. 50		1	50	36-9107108-BT
50	Câble de d'alimentation électrique		1	35+48	36-9107109-BT
51	Vis	M5 x 18	4	1,48	39-10190
52	Fixation de capteur		2	53,98	36-9814-21-BT
53	Capteur 1		1	52	36-9107110-BT
54	Vis	M6 x 12	2	52	39-10078-SW
55	Câble gainé		1	48,59	36-9107-17-BT
56	Ressort		1	1,59	36-9107-18-BT
57	Ecrou autobloquant	M 8	1	58	39-9818
58	Vis hexagonal	M 8 x 52	1	1,59	36-9718-43-BT
59	Etrier magnétique		1	1	33-9107-03-SI
60	Roulement à billes	6203ZZ	4	1,70	36-9805-31-BT
61	Bague de sécurité	C17	3	65	36-9805-32-BT
62	Aimant		1	63	36-9107-19-BT
63	Roue à courroie		1	65	33-9805-10-SI
64	Rondelle intercalaire	17//22	1	63,65	36-9805-34-BT
65	Axe de pédalier		1	60	33-9107-04-SI
66	Vis	M6 x 15	4	63,65,75	39-9911
67	Courroie trapézoidale		1	63,83	36-9805-35-BT
68	Vis hexagonal	M8 x 15	2	1,69	36-9821
69	Fixation pour Etrier magnétique		1	1,59	33-9107-05-SI
70	Étrier de serrage		1	1	36-9107-20-BT
71	Ressort d´ étrier de serrage		1	70	36-9805-42-BT
72	Pièce d`ecartement		3	70	36-9805-43-BT
73	Rondelle intercalaire	6//12	3	74	39-10013-VC
74	Vis	M 6 x 15	3	70	36-9805-44-BT
75	Ecrou autobloquant	M6	5	74+95	39-9816-VC
76	Rondelle elastique bombée	For M6	4	74	39-9865-SW
77	Volant cinétique		1	78,79	33-9505-15-SI
78	Axe volant cinètique		1	79	33-9805-16-SI
79	Roulement à billes	6003ZZ	2	78,77	36-9107-21-BT
80	Roulement		1	78	36-9814-25-BT
81	Ecrou de axe	3/8“x9	1	78	39-9820-SW
82	Roulement à billes	6300ZZ	1	78	39-9946
83	Roue à courroie		1	81,82	36-9814-28-BT
84	Rondelle intercalaire	8//18	2	68	39-9966
85	Bague de sécurité	C10	2	78	36-9805-36-BT
86	Ecrou	3/8“	2	78	39-9820
87	Vis	M 5 x 12	14	34,88	39-9988
88	Pédalier gauche		1	65	33-9805-08-SI
89	Revêtement rondelle		2	34+88	36-9107120-BT
90	Ecrou de axe	3/8“x3	1	78	39-9820-CR
91	Ecrou	M6	1	95	39-9861-VZ
92	Rondelle de plastique	6//22	1	95	36-9107-23-BT
93	Rondelle	6//12	1	95	39-9993
94	Rondelle	M30	1	77	36-9107-24-BT
95	Vis hexagonal	M6x65	1	59	39-10411-SW
96	Carton		1		36-9107-25-BT
97	Notice de montage et dùtilisation		1		36-9107119-BT
98	Capteur 2		1	52	36-9107111-BT
99	Faisceau de fils de l`oerinateur, sortant du guidon USB		1	22	36-9107112-BT
100	Kit d`outillage	6 mm	1		36-9107-28-BT
101	Kit d`outillage	10/13/14/15	1		36-9107-27-BT

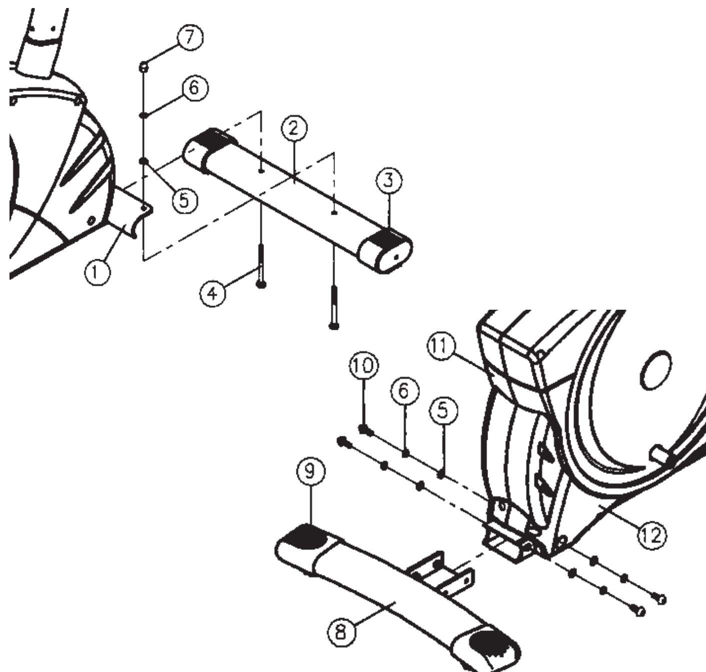
Français

Instructions de montage

Il est strictement conseillé d’observer nos recommandations et consignes de sécurité avant de commencer le montage. Veuillez retirer les pièces détachées du carton et vérifiez si les pièces sont complètes à l’aide de la liste des pièces.
Certaines pièces ont été montées préliminairement.

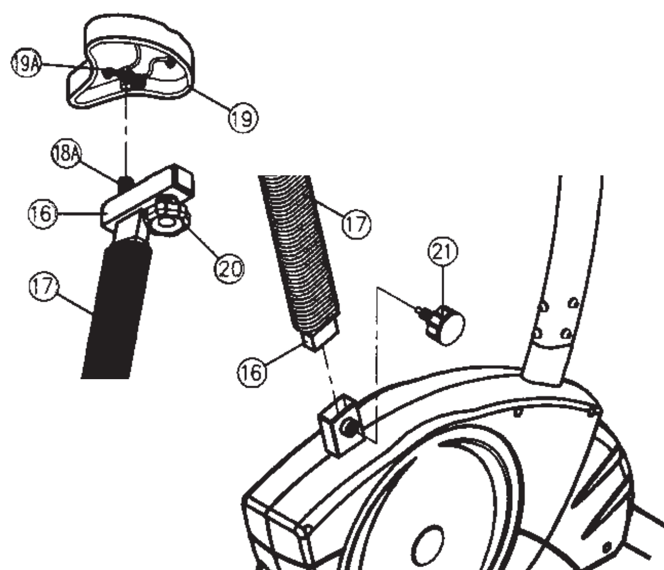
Etape n° 1:
Montage du pied avant et arrière

1. Dirigez le pied arrière (6) sur lequel ont été montées les couvertures de pied (9) et les vis de compensation de la hauteur (41), vers le cadre de base (1) et serrez le à vis à l’aide des vis à six pans creux (10), des rondelles (5) et des bague ressort (6). Les vis de compensation de la hauteur (41) servent à stabilier l’appareil en cas d’inégalité.
2. Dirigez le pied avant (2), sur lequel ont été montées les couvertures de pied (3) vers le cadre de base (1) et serrez à vis à l’aide des boulons bruts à tête bombée et collet carré (4), des rondelles (5), des bague ressort (6) et des écrous borgnes (7).



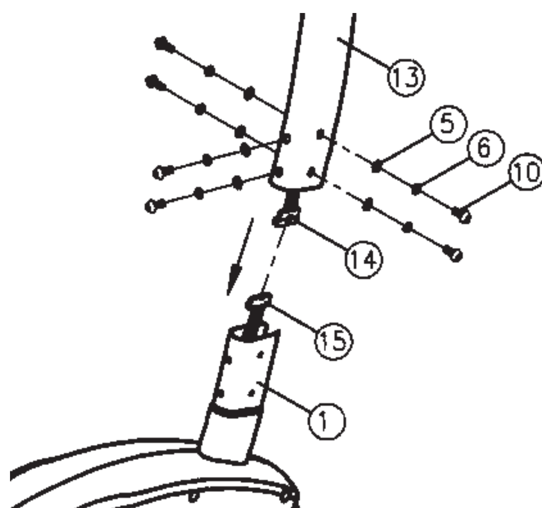
Etape n° 2:
Montage du tube support de selle et de selle.

1. Glissez le Gaine du tube d‘appui de la selle (17) sur la tube support de selle (16) et sur le logement adéquat du cadre de base (1) et fixez celui-ci dans la position souhaitée à l’aide de la fermeture rapide (21). (Pour desserrer la fermeture rapide (21), il suffit simplement de la tourner, ce qui permet ensuite de la tirer pour pouvoir débloquer le dispositif d’arrêt de la hauteur et modifier la hauteur de la selle. Lorsque la fermeture rapide (21) est réglée au niveau souhaité, fixer de nouveau en tournant fixement).
2. Placez la selle (19) sur la pièce coulissante de selle (18A) et serrez-la à bloc dans l’inclinaison souhaitée sur le support de selle.
3. Réglez la selle dans la position souhaitée et fixez-la à l’aide de la Ecrou à poignée étoile (20) et rondelle intercalaire (42).



Etape n° 3:
Montage du tube support de guidon

1. Retirez les vis à six pans creux (10), les rondelles (5) et les bague ressort (6) du logement du tube support de guidon sur le cadre de base (1).
2. Dirigez le tube support de guidon (13) sur le logement adéquat du cadre de base (1) et raccordez le servomoteur (15) au câble de connexion du moteur (14).
3. Glissez le tube support de guidon (13) sur le logement adéquat du cadre de base (1) sans coincer les câbles et fixez le à l’aide des vis à six pans creux (10), des rondelles (5) et des bague ressort (6).



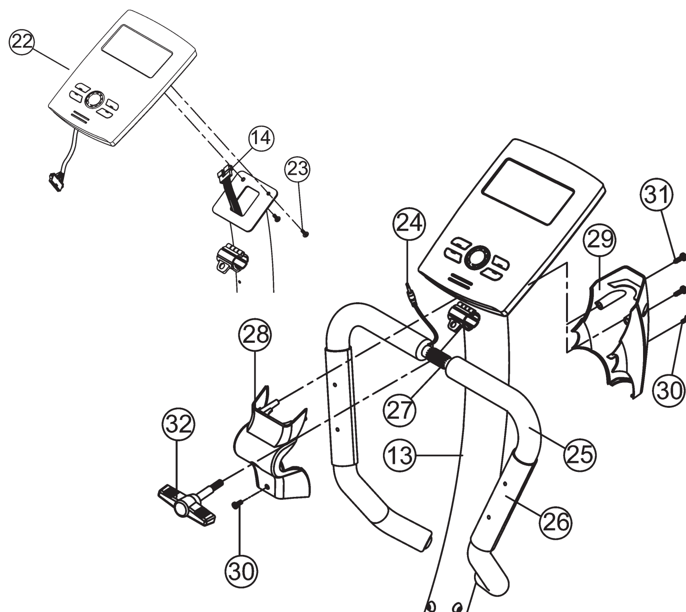
Etape n° 4:
Montage du guidon et de l'ordinateur

1. Prenez ensuite l'ordinateur (22) et fixez son câble de connexion (14) à l'arrière de l'ordinateur (22).

2. Vissez la fixation de l'ordinateur (22) au tube de support (13) avec la vis 23. Evitez ce faisant d'abîmer le cable.

3. Placez le guidon (27) dans le guide de fixation ouvert du le tube de support (13) et serrez-y le guidon (27). Fixez la garniture de fixation avant du guidon (28) dans son guide de fixation. Vissez le guidon (27) au tube (13) en vous servant de la vis cruciforme (32). Vissez ensuite la garniture de fixation du guidon (28).

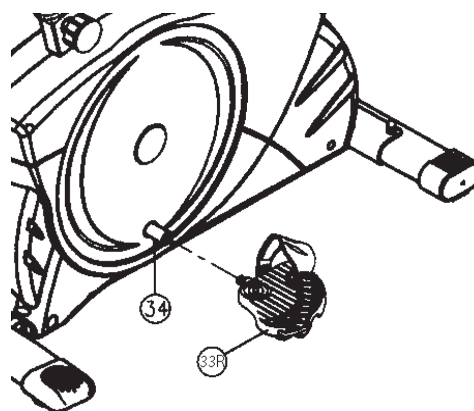
4. Fixez le câble de pulsation (24) à la douille prévue, dans le dos de l'ordinateur. Vissez la garniture du guidon (28 + 29) en vous servant des vis (30+ 31).



Etape n° 5:
Montage des pédales

1. Montez les bandes de sécurité de pédale sur les pédales correspondantes.
(Attention : l'extrémité avec les trous servant au réglage de la grandeur doit être dirigé vers l'extérieur.

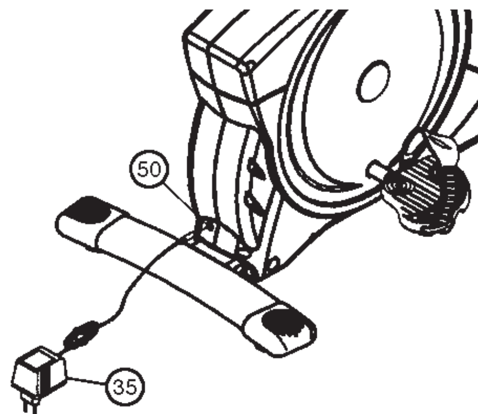
2. Montez les pédales (33 R /33L) sur les bras de manivelle (34 +88). La pédale droite est marquée d'un „R" et la pédale gauche est marquée d'un „L".
(Attention : la direction de visée est à droite et à gauche lorsque l'on est assis sur l'appareil et que l'on s'entraîne. Veillez à visser la pédale droite (33R) dans le sens des aiguilles d'une montre et la pédale gauche (33L) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.)



Etape n° 6:
Branchement de l'appareil d'alimentation électrique

1. Introduisez la fiche de l'appareil d'alimentation électrique (35) dans la prise adéquate (50) à l'extrémité arrière du revêtement.

2. Enfichez ensuite l'appareil d'alimentation électrique (35) dans une fiche femelle (230V/50Hz).

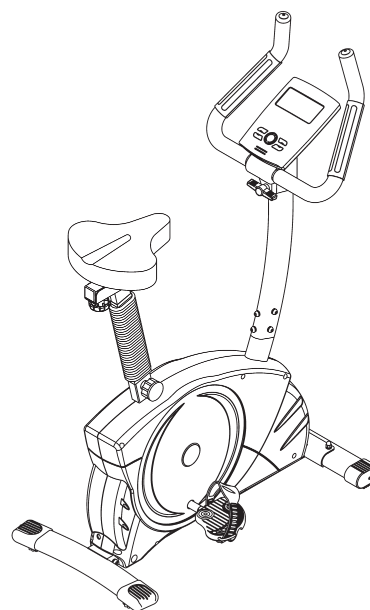


Etape n° 7:
Contrôle

1. Vérifier si les assemblages et connexions ont été effectués correctement et fonctionnent.
Le montage est maintenant terminé.

2. Si tout est en ordre, se familiariser avec l'appareil en effectuant de l égers réglages de la résistance et effectuer les réglages individuels.

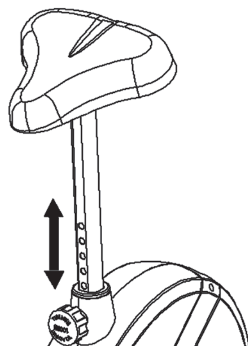
Remarques :
Veuillez conserver soigneusement le jeu d'outils ainsi que les instructions de montage dont vous aurez éventuellement besoin ultérieurement pour effectuer les réparations nécessaires et commander des pièces de rechange.



Français

Transport de la machine:
La machine est équipée de 2 rouleaux sur le pied avant. Si vous voulez transporter la machine, soulevez le pied postérieur et roulez la machine vers la destination désirée.

Réglage de la position de la selle
Un entraînement efficace demande un correct réglage de la selle. Il faut que vos genoux soient encore légèrement pliés si les pédales se trouvent dans la position la plus basse. Pour régler la selle, dévissez de quelques tours le bouton et tirez-le légèrement. Régler la selle dans la position désirée, relâchez le bouton et revissez-le.



Attention:
Veillez à ce que le bouton soit remis en position correcte et qu'il soit solidement vissé.
Ne dépassez jamais la hauteur maximale de la selle.
Descendez toujours de la machine avant de modifier un réglage.

Monter, utiliser & descendre
Monter :
a. Après avoir réglé la selle dans la position désirée, placez votre pied dans la bande de la pédale et saisissez solidement la poignée..
b. Essayez de mettre votre poids entier sur ce pied et en même temps, levez l'autre jambe par-dessus la machine et placez l'autre pied dans l'autre bande.
c. Vous êtes maintenant dans la correcte position pour commencer votre entraînement.

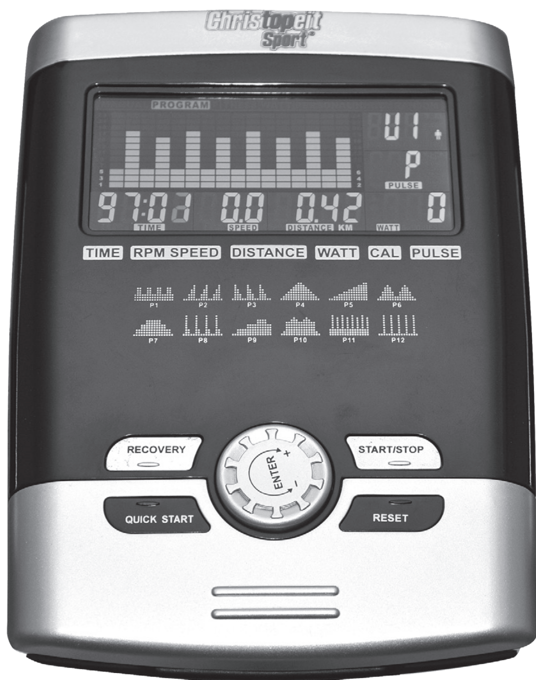
Utiliser :
a. Tenez vos mains sur la poignée, veillez à ce que vos deux pieds ont été placés correctement dans les bandes des 2 pédales.
b. Pédalez sur la machine utilisant vos 2 pieds alternativement.
c. Ensuite, augmentez graduellement la vitesse et modifiez la résistance afin d'intensifier l'exercice.

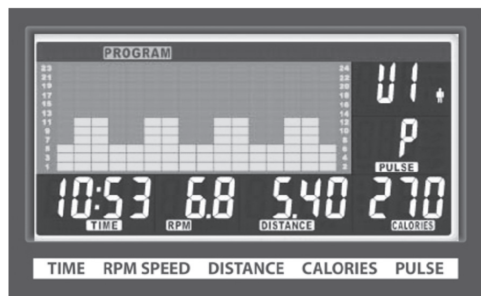
Descendre :
a. Ralentissez graduellement jusqu'à ce que vous vous êtes arrêté(e).
b. Saisissez solidement la poignée gauche avec la main gauche, lancez votre pied par-dessus la machine et posez-le par terre. Ensuite, mettez également l'autre pied par terre.

Cette machine d'exercice stationnaire simule cycler. La pression sur les articulations est moins élevée, diminuant les risques de blessures d'impact.

Cette machine propose des entraînements cardiovasculaires non-impact, dont l'intensité peut varier de basse à très haute, selon les préférences de l'utilisateur. Les muscles de la partie inférieure et supérieure du corps deviendront plus forts, la capacité cardiovasculaire augmentera et votre corps restera en pleine forme.

Guide d'utilisation de l'ordinateur ET 6 VR





FONCTION

SCAN (faire un scanning) des	:	Alternation entre WATTS/CALORIES et RPM/SPEED. 6 secondes par carreau.
RPM (tours par minute)	:	0~15~999
SPEED (vitesse)	:	0.0~99.9 km/h
TIME (temps)	:	00:00~99:59.
DISTANCE	:	0.00~99.99 km
CALORIES	:	0~999 kcal
WATT	:	0~999
WATT (insérer la valeur)	:	10~350
HERZ-SYMBOL (symbole coeur)	:	ON/OFF clignote
PULS (pouls)	:	P~30~240 (la valeur maximum)
MANUELL	:	1~24 niveau
PROGRAMM (programme)	:	P1~P12 (Programmes à présélectionner)
Personal	:	U1~U4
H.R.C ((programme de contrôle battement du coeur)	:	55% 75% 90% IND (target-but)
RANDOM (Zufallsprogram)	:	U1~U4
USER DATEN (données d'utilisateur)	:	U0 ~U4 (U1 ~ U4) (données de l'utilisateur sont mémorisées)

FONCTION DE TOUCHES

1. Enter -touche : Pendant la mode d'insertion, appuyez sur la touche pour accepter les valeurs insérées. Pendant la mode stop, vous pouvez remettre à zéro ou à valeur de défaut toutes les valeurs en appuyant la touche pendant plus de deux secondes.
Pendant l'insertion du Montre, appuyez sur cette touche pour accepter l'heure et les minutes que vous avez inséré. TOTAL RESET (remise à zéro totale): les utilisateur peuvent appuyer/tenir la touche « ENTER » pendant deux secondes pour retourner à l'insertion originale.
2. +/- -touche: Appuyez sur cette touche pour diminuer ou augmente le niveau de la résistance pendant une mode d'exercice et les valeurs de Temps, Distance, Calories, Age et sélectionnez le Sexe et le Programme
3. START/STOP -touche: Commencer et arrêter de zéro. Pendant une mode d'exercice, appuyez sur cette touche pour ARRETER l'exercice. Pendant la mode stop, appuyez sur la touche pour démarrer l'exercice.
4. RECOVERY -touche : Appuyez la touche pour activer la fonction récupération de pouls. (F1-F6)
5. QUICK START -touche : Si vous ne souhaitez pas choisir des fonctions, il suffit d'appuyer cette touche pour vous exercer.
6. RESET –touche: (effacement) En appuyant brièvement sur cette touché est remise à zéro. TOTAL RESET (remise à zéro totale): les utilisateur peuvent appuyer/tenir la touche « RESET » pendant deux secondes pour retourner à l'insertion originale.

AFFICHAGES

1. TIME (temps): Vous montre la durée de votre exercice en minutes et secondes. Votre ordinateur comptera automatiquement de 0:00 jusqu'à 99:59 en intervalles d'une seconde. Vous pouvez aussi programmer votre ordinateur de compter à rebours d'une valeur insérée en utilisant le +/- touches. Si vous continuez à vous exercer quand le temps a atteint le 0:00, l'ordinateur commencera a biper et puis se remettra au temps inséré, pour vous mettre au courant que votre entraînement a été terminé.
2. DISTANCE: Présente la distance accumulative traversée pendant chaque exercice avec un maximum de 99.9Km)
3. RPM (tours par minute): La cadence de vos pédales en tours par minute.
4. WATT: Le nombre d'énergie mécanique que l'ordinateur reçoit de votre exercice.
5. SPEED (vitesse): Présente la vitesse de votre exercice en KM par heure.
6. CALORIES: Votre ordinateur estimera les calories qui seront brulées a chaque moment pendant votre exercice.
7. PULSE (pouls): Votre ordinateur présente votre pouls en battements du coeur par minute pendant votre exercice.

BRANCHER

Branchez l'adaptateur à l'équipement. L'ordinateur produira un signal sonore et puis vous mettez l'ordinateur en mode du start.

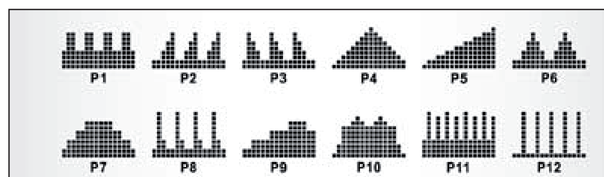
INRODUCTION & OPÈRATION DES PROGRAMMES

1) Après la mise en marche, Selectionale U1-U4 lancé par défaut, mais vous pouvez sélectionner un programme d'utilisateur quelconque en tournant le +/-touche. Appuyez sur ENTER pour confirmer. Insérez les valeurs d'utilisateur (le sexe, âge, taille et le poids) dans l'écran droit haut. Appuyez sur ENTER pour confirmer.
2) L'écran Function Control (contrôle de fonction) clignotera pour indiquer que vous pouvez sélectionner les programmes P1 jusqu'à P12 en tournant le +/- touché. Appuyez sur ENTER pour confirmer. Chaque valeur par défaut peut être changés en appuyant sur la touche ENTER jusqu'au moment que le profi l du programme désiré clignote. Appuyez de nouveau sur ENTER pour confirmer.
3) Quand le programme et les autres protocoles sont insérés, appuyez sur la touche START/STOP et entamez votre exercice.

Programme

1) MANUAL insérez le niveau de la résistance en utilisant la grille à trames et puis (si désiré) insérez les paramètres d'exercice (TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE). Puis, appuyez la touche START/STOP pour entrer dans le programme manuel.

2) PROGRAM 12 programmes automatiques pour contrôler l'exercice (P1~P12). Niveau de résistance peut être ajusté pendant que PROGRAM DIAGRAM se termine.



3) WATTS Valeur WATTS par défaut est 100, marche 5 watts de 30 watts jusqu'à 350 watts. L'utilisateur peut ajuster la valeur WATTS avec la +/-touche Les WATTS insérés seront sauvegardés automatiquement indépendant de la vitesse..

4) USER (U0-U4)
Créez votre propre profi l de programme avec U1~U4 en insérant le niveau de résistance pour chaque segment individuel. Le programme sera sauvegardé automatiquement. U0 peut être inséré également, mais ce programme ne peut pas être sauvegardé..

H.R.C HEART RATE CONTROL - contrôle battement du coeur: Sélectionnez

votre propre battement du coeur visé) ou sélectionnez un des programmes 55%, 75%ou 90%. Veuillez insérer votre âge dans les User Data (données d'utilisateur) pour vous assurer que votre battement du coeur visé est juste. L'écran PULSE (pouls) clignotera quand vous avez atteint votre battement du coeur visé correspondant avec le programme sélectionné.
i. 55% -- DIET PROGRAM – programme de régime
ii. 75% -- HEALTH PROGRAM – programme de santé
iii. 90% -- SPORTS PROGRAM – programme de sport
iv. TARGET—USER SET TARGET HEART RATE – utilisateur insère battement du coeur visé

6) Programme de hazard
En appelant le programme de hasard devient une proposition de programme de plus de 100 différents
A profils de résistance de manière choisie et indiqué. Par la présente, on se sait sans cesse avec l'un
Le programme d'entraînement font surprendre.

RECOVERY (RECUPERATION):
Quand vous avez fi nit votre exercice, appuyez sur RECOVERY (récupération).
Pour que RECOVERY puisse marcher correctement, le programme a besoin de votre battement du coeur comme donnée d'entrée. TIME (temps) décomptera d'une minute. Et puis, votre niveau de condition sera présenté de F1 jusqu'à F6.
NOTEZ: pendant RECOVERY (récupération), les autres écrans ne fonctionneront pas.
F 1 ~ F6 = RECOVERY HEART RATE LEVEL – niveau du battement du coeur.

Mesure des pulsations

1. Mesure des pulsations à la poignée
Les poignées droite et gauche comportent chacune un capteur (pièces de contact métalliques.)
Attention, veillez à ce que la paume de vos mains repose simultanément sur les capteurs, avec une pression normale. Dès que les pulsations sont enregistrées, un coeur apparaît en surbrillance à côté de l'affichage des pulsations.
La mesure des pulsations à la poignée n'a qu'une valeur indicative. En effet, tout mouvement, frottement, la transpiration etc. peuvent entraîner des variations par rapport aux pulsations réelles. Chez certaines personnes, la mesure des pulsations peut être erronée. En cas de problèmes avec la mesure des pulsations aux mains, nous vous recommandons d'utiliser une sangle de poitrine cardiologique.

2. Mesure des pulsations cardiologiques
Dans le commerce, on trouve les appareils de mesure cardiologique, qui consiste en une sangle de poitrine pourvue d'un émetteur et d'une montrerécepteur.
L'ordinateur de votre ERGOMETRE est équipé d'un récepteur (sans émetteur) prévu pour les appareils de mesures des pulsations cardiaques disponibles. Si vous vous procurez un appareil de ce genre, vous pourrez voir sur le tableau d'affichage de l'ordinateur les pulsations émises par votre émetteur (sangle de poitrine). Il peut fonctionner avec toutes les sangles de poitrine non codées, et dont la fréquence est entre 5,0 et 5,5 KHz. La portée des émetteurs est, selon le modèle, de 1 à 2 m.
ATTENTION : Si vous utilisez simultanément les deux systèmes de mesure des pulsations (par exemple, si vous portez une sangle et placez en même temps vos mains sur les capteurs des poignées), c'est la mesure faite aux poignées qui a la priorité.

AVIS
1. Option: Insérez l'adaptateur AC (6 VOLT=DC, 1000 MA).
2. USB cable de connexion pour virtuellment entraînement avec NetAthlon
3. Gardez l'ordinateur loin de l'humidité.

WEB-RACING
Fonction de touché pour NetAthlon Software programme: +/- touche : augmenter et diminuer ou sélectionner option..
ENTER-touche: commencer NetAthlon programme
Start/Stop-touche: arrêter NetAthlon programme
Informations à l'utilisation pour Software et de NetAthlon-Programme vous trovez sur NetAthlon Software CD. En plus vous trouvez le service: www.simultrainer.com



Recommandations pour l’entraînement

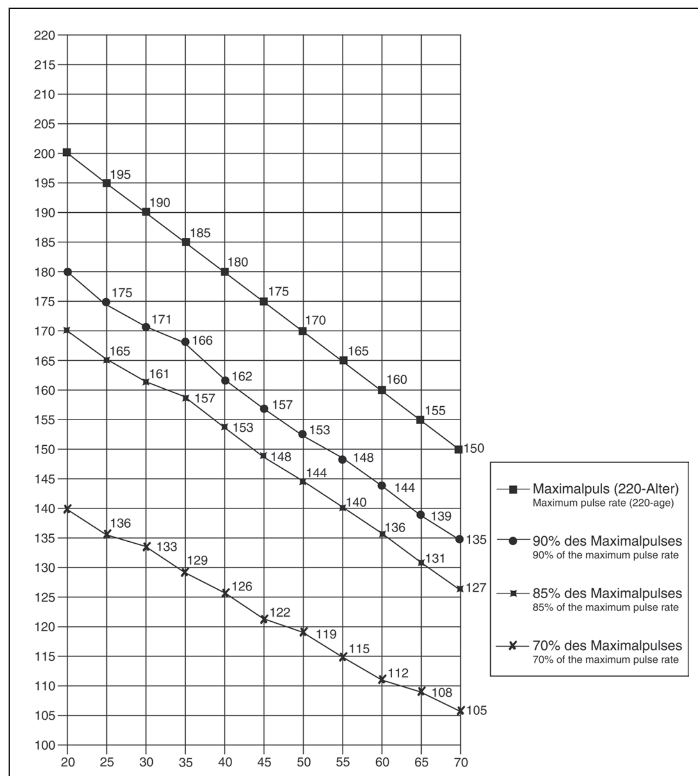
Les facteurs ci-après doivent être pris en compte pour la détermination de l’entraînement indispensable afin d’améliorer concrètement son physique et sa santé:

1. Intensité:
L’entraînement n’aura d’effets positifs que si les efforts déployés dépassent ceux de la vie quotidienne, mais sans être hors d’haleine et/ou se sentir épuisé. Le pouls peut constituer un repère valable pour un entraînement efficace. Au cours de celui-ci le pouls devrait se situer entre 70 % et 85% du pouls maximum (le déterminer et le calculer au moyen du tableau et de la formule). Pendant les premières semaines, le pouls devrait tourner autour de 70% du maximum. Pendant les semaines et les mois suivants, le pouls devrait augmenter lentement pour atteindre la limite supérieure, c.-à-d. 85% du pouls maximum. Plus la condition physique de la personne qui s’entraîne est bonne, plus il faut accroître l’entraînement pour rester entre 70 et 85% du pouls maximum. On y arrive en allongeant la durée de l’entraînement et/ou en renforçant la difficulté de celui-ci.
Si la fréquence cardiaque n’est pas affichée sur le visuel de l’ordinateur ou si, pour des raisons de sécurité, vous souhaitez la contrôler, car elle aurait pu être incorrectement indiquée suite à des erreurs d’utilisation, etc., vous pouvez alors procéder comme suit:
a. Mesure de contrôle du pouls de manière classique (c.-à-d. en posant le pouce sur la veine du poignet et en comptant les battements en une minute).
b Mesure de contrôle du pouls au moyen d’un dispositif approprié (vendu dans un magasin spécialisé).

2. Fréquence
La majorité des experts recommandent de combiner une alimentation comme pour la santé, qui sera choisie en fonction de l’objectif recherché par l’entraînement, et les exercices physiques trois ou quatre fois par semaine. Un adulte normal doit s’entraîner deux fois par semaine pour conserver la forme actuelle. Mais au moins trois fois par semaine pour améliorer et modifier son poids. Cinq fois par semaine étant idéal.

3. Programmation de l’entraînement
Chaque séance d’entraînement devrait comprendre trois phases:
«phase d’échauffement», «phase d’entraînement» et «phase de ralentissement». La température du corps et l’absorption d’oxygène doivent augmenter lentement durant la phase «d’échauffement». Ce qui est possible en effectuant de la gymnastique pendant cinq à dix minutes.
L’entraînement proprement dit («phase d’entraînement») devant commencer ensuite. Choisir une faible résistance pendant quelques minutes puis accroître entre 15 et 30 minutes de sorte que le pouls se situe entre 70% et 85% de son maximum.
Afin de faciliter la circulation après la «phase d’entraînement» et d’éviter des courbatures ou des muscles noués, la «phase d’entraînement» doit être suivie d’une «phase de ralentissement». Celle-ci devrait englober des exercices d’élongation et/ou de la gymnastique sans forcer, et ce entre cinq et dix minutes.

4. Motivation
Un entraînement régulier est la clef de la réussite de votre programme. Vous devriez prévoir votre entraînement à heure fixe chaque jour et vous y préparer mentalement. Il est primordial d’être de bonne humeur au moment de l’entraînement et de ne pas perdre l’objectif visé. Jour après jour, en vous entraînant continuellement, vous verrez les progrès accomplis et votre objectif se rapprocher progressivement.



Formules de calcul:	Pouls maximum	=	220 - âge
	90% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,9
	85% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,85
	70% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,7

Français

NL

Inhoudsopgave

Geachte klant

Wij willen u van harte gelukwensen met de aanschaf van uw hometrainer en hopen dat u hier veel plezier aan zult beleven. Neem a.u.b. de instructies en aanwijzingen uit deze montage- en bedieningshandleiding in acht en volg deze op.
Bij eventuele vragen kunt u natuurlijk altijd contact met ons opnemen.

Met vriendelijke groeten,

Top-Sports Gilles GmbH



Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies

Onze producten werden in principe door de gecontroleerd en voldoen bijgevolg aan de actuele, hoogste veiligheidsnorm. Dit feit impliceert echter niet dat de hierna volgende beginselen niet strikt in acht genomen moeten worden.

1. Het toestel nauwkeurig in overeenstemming met de montage-instructies opbouwen en uitsluitend de voor de opbouw van het toestel bijgevoegde en in de stuklijst vermelde, specifiek voor het toestel bestemde onderdelen gebruiken. Vóór de eigenlijke opbouw de volledigheid van de levering aan de hand van de leveringsnota en de volledigheid van de kartonnen verpakking aan de hand van de stuklijst van de montage-instructies en van de gebruiksaanwijzing controleren.

2. Vooraleer het toestel voor het eerst gebruikt wordt en met regelmatige tussentijden nakijken of alle schroeven, moeren en overige verbindingen vast zitten, opdat een veilige operationele toestand gewaarborgd is.

3. Het toestel op een droge, effen plaats installeren en het toestel tegen vochtigheid en vocht beschermen. Oneffenheden van de vloer dienen door gepaste maatregelen op de vloer en, voor zover beschikbaar bij dit toestel, door daarvoor bestemde, regelbare onderdelen van het toestel geneutraliseerd te worden. Het contact met vochtigheid en vocht dient uitgesloten te worden.

4. Voor zover de opstellingsplaats in het bijzonder tegen drukplaatsen, verontreiniging en dergelijke beschermd moet worden, een geschikt, slipvrij support (bijvoorbeeld rubberen mat, houten plaat of dergelijke) onder het toestel leggen.

5. Vóór het begin van de training alle voorwerpen binnen een omtrek van 2 meter rond het toestel verwijderen.

6. Voor de reiniging van het toestel geen agressieve reinigingsmiddelen gebruiken. Voor de opbouw en voor eventuele herstellingen uitsluitend het respectievelijk bijgeleverde of geschikte, eigen gereedschap gebruiken. Residu door het lassen aan het toestel dient onmiddellijk verwijderd te worden zodra de training beëindigd werd.

7. In geval van een ondeskundige en bovenmatige training zijn nadelige gevolgen voor de gezondheid mogelijk. Vóór het begin van een doelgerichte training dient daarom een geschikte geneesheer te worden geraadpleegd. Deze geneesheer kan bepalen, aan welke maximale belasting (impulsie, watt, duur van de training enz.) men zich mag blootstellen, en kan nauwkeurige inlichtingen met betrekking tot een correcte lichaamshouding bij de training, de doelstellingen van de training en de voeding geven. Er mag niet na uitgebreide maaltijden getraind worden.

8. Met het toestel slechts trainen wanneer het foutloos functioneert. Voor eventuele herstellingen uitsluitend van originele reserveonderdelen gebruik maken. Waarschuwing: Vervang versleten onderdelen onmiddellijk en gebruik het apparaat niet zolang het niet gerepareerd is.

9. Bij de instelling van verstelbare onderdelen op respectievelijk de correcte positie of de gemarkeerde, maximale instelpositie alsook op een reglementair voorgeschreven positie letten.

10. Voor zover in de gebruiksaanwijzing niet anders beschreven, mag het toestel met het oog op de training uitsluitend door één persoon gebruikt worden.

11. Er moeten trainingskledij en schoenen gedragen worden, die voor een fitnesstraining met het toestel geschikt zijn. De kleding moet zodanig zijn, dat deze omwille van de vorm (bijvoorbeeld lengte) ervan tijdens de training niet kan blijven hangen. De trainingschoenen moeten in overeenstemming met het trainingstoestel gekozen worden, uw voeten in principe een vaste passing geven en een slipvrije zool hebben.

12. Wanneer duizeligheid, misselijkheid, borstpijn en andere abnormale symptomen ondervonden worden, de training vroegtijdig beëindigen en u tot een geschikte geneesheer wenden.

13. Over het algemeen geldt dat sporttoestellen geen speelgoed zijn. Ze mogen daarom uitsluitend in overeenstemming met de bepalingen en door op gepaste wijze geïnformeerde en geïnstrueerde personen gebruikt worden.

14. Personen zoals kinderen, mindervaliden en gehandicapten mogen het toestel uitsluitend gebruiken in bijzijn van een tweede persoon, die hulp kan verlenen en instructies kan geven. Het gebruik van het toestel door kinderen zonder toezicht dient door gepaste maatregelen te worden uitgesloten.

15. Er dient op gelet te worden dat de trainer en andere personen zich nooit met één of ander lichaamsdeel binnen het bereik van nog in beweging zijnde onderdelen begeven of bevinden.

16. Dit produkt kan aan het einde van de levensduur niet via het gewone huisafval worden afgevoerd, maar dient naar een verzamelpunt voor recycling electrische apparaten gebracht te worden.Het symbool op het produkt, de gebruiksaanwijzing, of de verpakking wijst u daarop.
De grondstoffen zijn volgens hun kenmerken verwerkbaar. Met de verwerking, van deze oude apparaten, doet u een bijdrage aan de bescherming van ons milieu Vraagt u bij de gemeente naar de desbetreffende verwerkingsplaats.

17. Voor de snelheidsafhankelijke modus kan het weerstandsniveau handmatig worden ingesteld en de wisselingen in energie zijn afhankelijk van de trapsnelheid. Voor snelheids-onafhankelijke modus, kan de gebruiker de gewenste.
Energieconsumptie in Watt selecteren, dan zal een constant energieniveau worden aangehouden met verschilllende weerstandsniveau´s, die automatisch door het systeem worden bepaald. Dit is onafhankelijk van de trapsnelheid.

18. Het toestel is met een 24-trappige weerstandsinstelling uitgerust. Deze maakt respectievelijk een verlaging en een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting mogelijk. Darbij leidt het draaien van de instelknop van de weerstandsinstelling in de richting van niveau 1 „-“ tot een verlaging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting. Het draaien van de instelknop van de weerstandsinstelling in de richting van niveau 24 „+“ leidt tot een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting.

19. De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 150 kg bepaald.

Stuklijst - reserveonderdelenlijst
ET 6 VR best.nr. 91071(A)

Technische specificatie: Stand: 01.09. 2009

- Magnetisch remsysteem met ca. 9 kg vliegwielmassa
- Motor-en computer gestuurde weerstandsregeling met 24 weerstandfases
- 12 voorgeprogrammeerde weerstandsprogramma's
- 4 hartslag programma's (polsgestuurd)
- 5 individuele instelbare trainingsprogramma's
- 1 handmatig programma en 1 tref programma
- 1 omwentelings onafhankelijk programma (instelbaarheid watt prestatie van 30 tot 350 watt in 5 stappen)
- CD met NetAthlon Software voor virtual simultraining (10 etmalen alle versie) Na 10 etmalen verblijf 1 circuit, meer circuits uw kan koop respectievelijk www.simultrainer.com)
- Adapter
- Handpolsslag meting/ Computer ontvangst via hartslag frequentie zender
- Zadel en stuur zijn stemming verstelbaar
- Horizontaal en vertikaal verstelbare zadelpositie (snelsluiting)
- USB verbinding kabel voor web racing met NetAthlon
- Bedieningsvriendelijke computer met gelijktijdige aanduiding van; tijd, snelheid, afstand, ca. calorieverbruik, pedaalomwentelingen, Wattage, polsslagfrequentie en Fitness-Test aanduiding.
- Belastbaar met een lichaamsgewicht tot ca. 150 kg
- Afmeting: ca. L 96x B 52 x H 140 cm

Controleer na het openen van de verpakking a.u.b. aan de hand van de onderstaande stuklijst of alle onderdelen aanwezig zijn. Wanneer dit het geval is, kunt u met de montage beginnen.
Wanneer een bepaald onderdeel niet in orde is of ontbreekt, of wanneer u in de toekomst een reserveonderdeel nodig heeft, kunt u zich wenden tot:

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

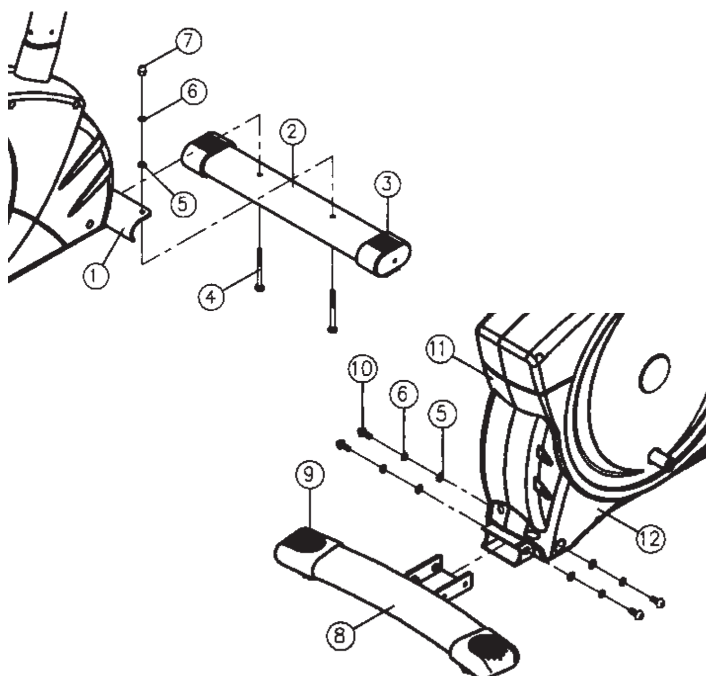
Nederlands

Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
1	Basisframe		1		33-9107101-SI
2	Voorste voetbuis		1	1	33-9805-02-SI
3L	Voet kappen met transportrollen links		1	2	36-9107-29-BT
3R	Voet kappen met transportrollen rechts		1	2	36-9107-30-BT
4	Slotschroef	M8 x 52	2	1,2	39-10448-CR
5	Onderlegplatje	8//16	12	4,10	39-10018-CR
6	Veerring	for M8	14	4,10,68	39-9864-CR
7	Hefmoer	M8	2	4	39-9900-CR
8	Achterste voetbuis		1	1	33-9805-03-SI
9	Voet kappen		2	8	36-9107-33-BT
10	Rondkopschroef met binnenzeskant	M 8 x 15	10	1	39-9888-CR
11	Linkse bekleding		1	1+12	36-9107121-BT
12	Rechtse bekleding		1	1+11	36-9107122-BT
13	Steunpijp		1	1	33-9107102-SI
14	Stelmotor verbindingskabel		1	15,22	36-9107104-BT
15	Stelmotor		1	14,48	36-9107106-BT
16	Steunbuis voor zadel		1	1,18	33-9805-05-SI
17	Afdekking zadel steunbuis		1	16	36-9805-11-BT
18	Zadelglijder		1	16	33-9814-05-SI
19	Zadel		1	19a	36-9107-06-BT
19a	Zadelopname		1	18	36-9814-12-BT
20	Stergreepmoer		1	44	36-9814-14-BT
21	Snelslot		1	1	36-9805-13-BT
22	Computer		1	13	36-9107103-BT
23	Schroef	M 5 x 12	2	22	39-9988
24	Pulskabel		1	22	36-9107-07-BT
25	Stuurovertrek		2	27	36-9805-15-BT
26	Handpulseenheid		2	27	36-9107-08-BT
27	Stuur		1	13	33-9805-06-SI
28	Voorste Stuurafdekkap		1	13,29	36-9107-34-BT
29	Achterste Stuurafdekkap		1	13,28	36-9107-35-BT
30	Schroef	M 5 x 20	2	13,28,29	39-10165
31	Schroef	M 4 x 15	2	28,29	36-9805-41-BT
32	Stergreepschroef		1	13	36-9805-19-BT
33 L	Pedaal Links		1	88	36-9805-20-BT
33 R	Pedaal Rechts		1	34	36-9805-21-BT
34	Pedaalopname rechts		1	65	33-9805-07-SI
35	Nettoestel	6VoltDC/1000mA	1	50	36-9107105-BT
36	Schroef	M 4 x 25	5	1,11,12	36-9805-42-BT
37	Schroef	M 4 x 30	1	11,12	36-9805-43-BT
38	Ronde afdekking		2	89,90	36-9107-11-BT
39	Glijder		1	1	36-9805-23-BT
40	Schroef	3/4" x 10-32	4	65	36-9805-24-BT
41	Schroef voor hoogtecompensatie		2	8	36-9805-25-BT

Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
42	Onderlegplatje	10//20	3	18,78	36-9718-40-BT
43	Lager	6000ZZ	1	78	39-9998
44	Klemstuk		1	16+18	33-9814-09-SI
45	Dopsluiting		2	18	39-9881
46	Ronde dop		2	27	36-9718-12-BT
47	As moer	3/8x26	2	65	36-9107-12-BT
48	Stelmotor		1	1,55	36-9107107-BT
49	DC kabel houder		1	50	36-9107108-BT
50	DC kabel		1	35+48	36-9107109-BT
51	Schroef	M5 x 18	4	1,48	39-10190
52	Sensoropname		2	53,98	36-9814-21-BT
53	Sensor 1		1	52	36-9107110-BT
54	Schroef	M6 x 12	2	52	39-10078-SW
55	Kettingveelhoeg		1	48,59	36-9107-17-BT
56	Veer		1	1,59	36-9107-18-BT
57	Zelfborgende moer	M 8	1	58	39-9818
58	Zeskantschroef	M 8 x 52	1	1,59	36-9718-43-BT
59	Magneetbeugel		1	1	33-9107-03-SI
60	Lager	6203ZZ	4	1,70	36-9805-31-BT
61	Vastzetring	C17	3	65	36-9805-32-BT
62	Magneet		1	63	36-9107-19-BT
63	Riemwiel		1	65	33-9805-10-SI
64	Onderlegplatje	17//22	1	63,65	36-9805-34-BT
65	Pedaalkrukas		1	60	33-9107-04-SI
66	Schroef	M6 x 15	4	63,65,75	39-9911
67	Vlakke riem		1	63,83	36-9805-35-BT
68	Zeskantschroef	M8 x 15	2	1,69	36-9821
69	Opname voor Magneetbeugel		1	1,59	33-9107-05-SI
70	Spanbeugel		1	1	36-9107-20-BT
71	Spanveer		1	70	36-9805-42-BT
72	Afstandsstuk		3	70	36-9805-43-BT
73	Onderlegplatje	6//12	3	74	39-10013-VC
74	Schroef	M 6 x 15	3	70	36-9805-44-BT
75	Zelfborgende moer	M6	5	74+95	39-9816-VC
76	Veerring	For M6	4	74	39-9865-SW
77	Vliegwiel		1	78,79	33-9505-15-SI
78	Vliegwielas		1	79	33-9805-16-SI
79	Lager	6003ZZ	2	78,77	36-9107-21-BT
80	Glijdlager		1	78	36-9814-25-BT
81	Asmoer	3/8“x9	1	78	39-9820-SW
82	Lager	6300ZZ	1	78	39-9946
83	Andrijfschijf		1	81,82	36-9814-28-BT
84	Onderlegplatje	8//18	2	68	39-9966
85	Vastzetring	C10	2	78	36-9805-36-BT
86	Moer	3/8“	2	78	39-9820
87	Schroef	M 5 x 12	14	34,88	39-9988
88	Pedaalopname links		1	65	33-9805-08-SI
89	Ronde bekleding		2	34+88	36-9107120-BT
90	Asmoer	3/8“x3	1	78	39-9820-CR
91	Moer	M6	1	95	39-9861-VZ
92	Kunstofplatje	6//22	1	95	36-9107-23-BT
93	Onderlegplatje	6//12	1	95	39-9993
94	Onderlegplatje	M30	1	77	36-9107-24-BT
95	Zeskantschroef	M6x65	1	59	39-10411-SW
96	Karton		1		36-9107-25-BT
97	Montage- en bedieningshandleiding		1		36-9107119-BT
98	Sensor 2		1	52	36-9107111-BT
99	Stelmotor verbindingskabel USB		1	22	36-9107112-BT
100	Werktuig Set	6 mm	1		36-9107-28-BT
101	Werktuig Set	10/13/14/15	1		36-9107-27-BT

Montagehandleiding

Vooraleer met de montage te beginnen, absoluut onze aanbevelingen en veiligheidsaanwijzingen in acht nemen. De details vindt u op het karton. Controleer of de zending volledig is met behulp van de stuklijst. Sommige delen zijn al voorgemonteerd.



Stap 1:
Montage van de voorste en van de achterste voet

1. Breng de achterste voet (8) gemonteerd met voetafdekkingen (9) en hoogtecompensatieschroeven (41) op het frame, en schroef hem vast door middel van zeskantschroeven (10), onderlegplaatjes (5) en veerringen (6). De hoogtecompensatieschroeven (41) zijn voorzien om het toestel in geval van oneffenheden te stabiliseren.

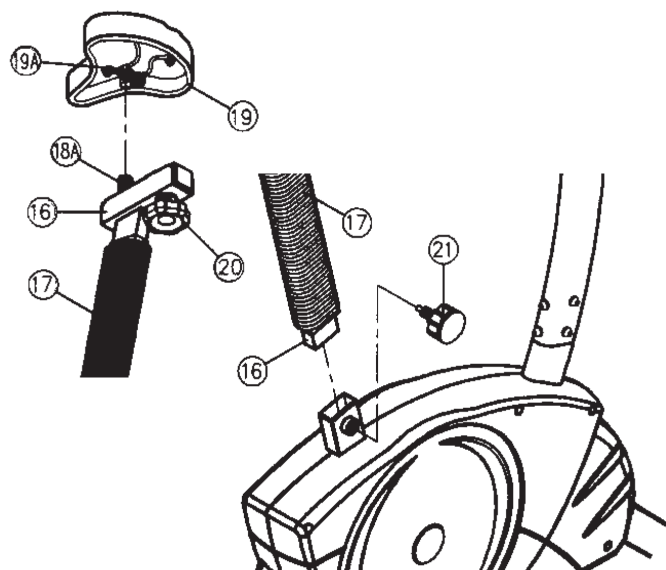
2. Breng de voorste voet (2), gemonteerd met voetafdekkingen (3) op het frame (1) en schroef hem vast door middel van de de afsluitschroeven (4), onderlegplaatjes (5), veerringen (6) en dopmoeren (7).

Stap 2:
Montage van de steunbuis voor het zadel en de zadel.

1. Schuif de afdekking (17) op het zadel steunbuis (16) en in de dienovereenkomstige opname op het frame (1) en zet deze in de gewenste positie vast met behulp van de snelsluiting (21).
(de snelsluiting (21) moet losgemaakt worden door deze een beetje te draaien, en daarna kan getrokken worden om de hoogtevastzetting vrij te geven en de hoogte van het zadel te verstellen. Na de gewenste instelling de snelsluiting (21) opnieuw vastdraaien en vastzetten).

2. Steek het zadel (19) op de zadelglijder (18A) en schroef hem in de gewenste schuine positie op de houder van het zadel vast.

3. Stel uw zadel (19) in de gewenste positie in en zet het zadel vast door middel van de stergreepmoer (20) en onderlegplatje (42).



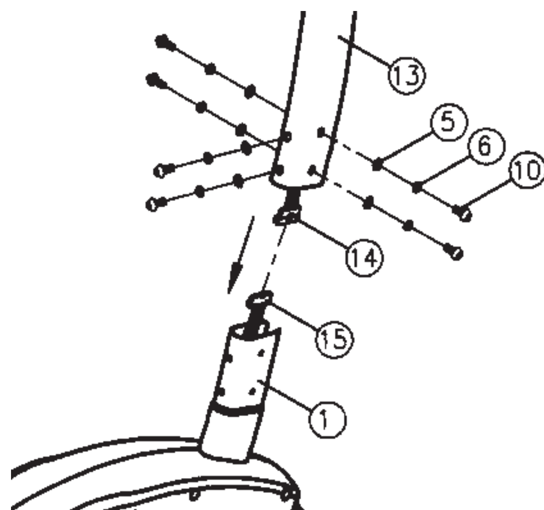
Nederlands

Stap 3:
Montage van de steunbuis voor het stuur

1. Verwijder de schroeven (10), onderlegplaatjes (5) en veerringen (6) uit de opname van de steunbuis van het stuur op het frame (1).

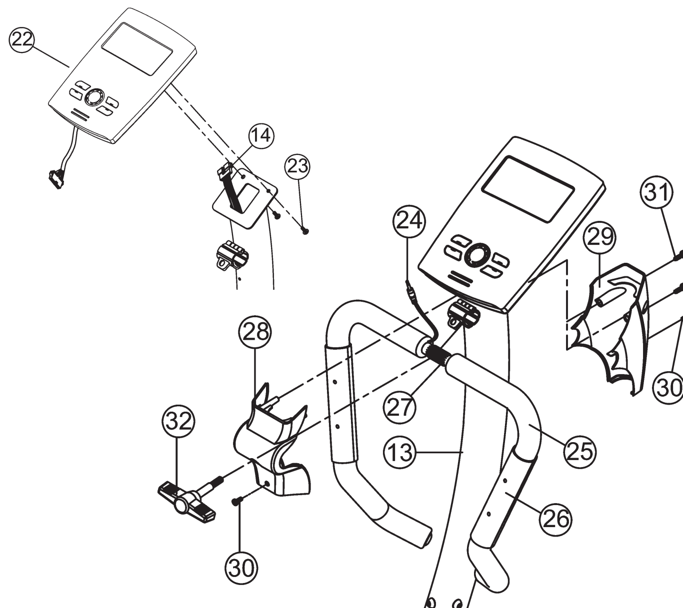
2. Breng de steunbuis van het stuur (13) op het frame, en verbind de stelmotor (15) met de motor verbindingskabel (14).

3. Schuif de steunbuis van het stuur (13) in de desbetreffende opname op het frame (1) zonder de kabels te klemmen en bevestig deze door middel van de schroeven (10), de onderlegplaatjes (5) en de veerringen (6).



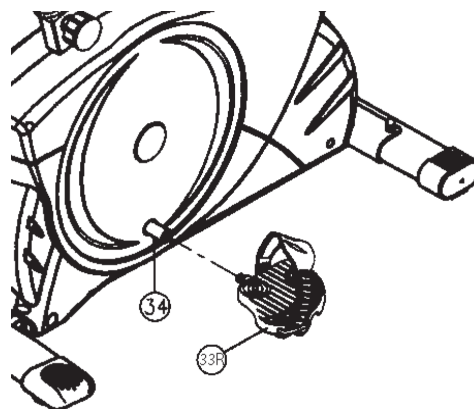
Stap 4:
Montage van het stuur en van de computer

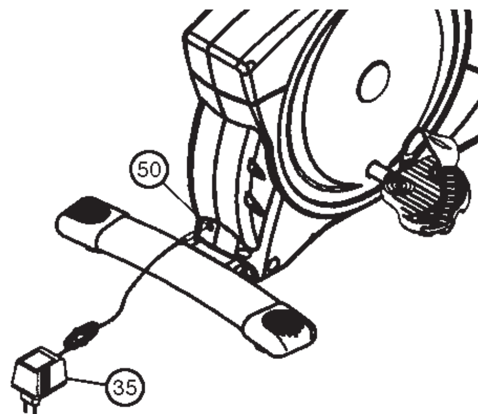
1. Neemt u de computer (22) en steekt u de verbindingskabel(14) in de achterkant van de computer (22).
2. U schroeft de computer (22) op de computerhouder aan het frame (13) middels de schroeven (23) vast, zonder de kabel daarbij de beschadigen.
3. Voert u het stuur (27) door de geopende stuurophanging op het frame (13) en sluit u deze over het stuur (27). Steekt u de voorste stuurbekleding(28) over de stuurophanging en schroeft u het stuur (27) op het frame (13) middels de stervormige schroef (32) vast. Tevens zekert u dan de stuurbekleding (28) middels de schroef (31).
4. Steekt vervolgens de polsslagkabel (24) in de vanzelfsprekende ontvanger aan de achterzijde van de computer(22). Schroeft u de achterste stuurbekleding (29) middels de schroeven (30+31) eveneens vast.



Stap 5:
Montage van de pedalen

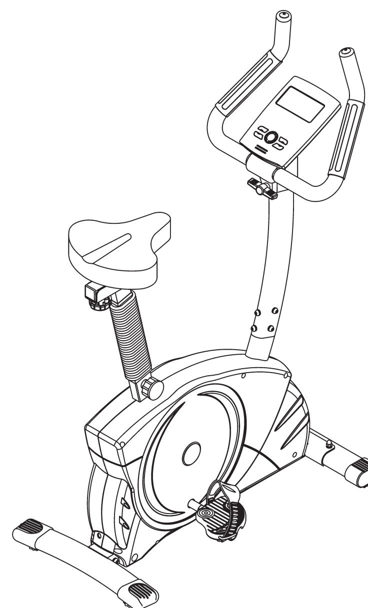
1. Monteer de pedaalvastzetbanden op de desbetreffende pedalen (33R/33L). (Opgepast: Het uiteinde met de gaten voor de grootte-instelling moet naar buiten wijzen.)
2. Monteer de pedalen (33R/33L) op de krukarmen (34+88). De pedalen zijn gemarkeerd met „R“ voor rechts en „L“ voor links.
   (opgepast: links en rechts zijn te zien vanuit de richting wanneer men op het toestel zit en traint. Het rechter pedaal (33R) moet in de richting van de wijzers van de klok, en het linker pedaal (33L) in tegenovergestelde richting van de wijzers van de klok ingedraaid worden.)





Stap 6:
Aansluiting van het nettoestel

1. Steek de stekker van het nettoestel (35) in de desbetreffende bus (50) op het achterste uiteinden van de bekleding.
2. Steek daarna het nettoestel (35) in een contactdoos (230V/50Hz).



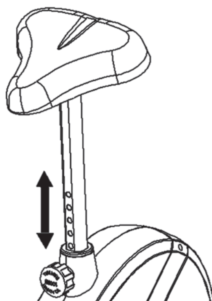
Stap 7:
Controle:

1. Alle schroef- en stekkerverbindingen op een correcte montage en juiste werking controleren. Daarmee is de montage beëindigd.
2. Wanneer alles in orde is, met lichte weerstandsinstellingen vertrouwd raken met het apparaat en de individuele instellingen vastzetten.

   Opmerking:
   De gereedschapsset en de gebruiksaanwijzing a.u.b. zorgvuldig bewaren, omdat u ze wellicht later voor een reparatie of het bestellen van reserveonderdelen nodig heeft.

Transport van Apparaat:
Aan de voorzijde bevinden zich twee rollers. Om het apparaat te verplaatsen kunt u de achterzijde van het apparaat optillen en sturen naar waar u wilt om het te plaatsen of te stallen.

Aanpassen – Hoogte zadel
Voor een effectieve workout, dient het zadel op de juiste hoogte te zijn afgesteld. Tijdens het trappen, dienen
Uw knieën licht gebogen te zijn wanneer de pedalen in de verste positie staan. Om de hoogte
Van het zadel aan te passen, draait u de knop los en trekt deze voorzichtig uit.
Zet het zadel op de juiste hoogte, laat de knop los en draai deze goed vast.



Belangrijk:
Verzeker u ervan dat u de knop goed terug in de stang plaatst, en volledig is vastdraait. Stel het zadel nooit boven de maximale hoogte af. Voor nooit aanpassingen uit wanneer u op het zadel zit.

De Opstappen, Gebruiken en Afstappen
Opstappen:
a. Nadat u de zitting op de juiste hoogte hebt afgesteld, plaatst u uw voet op de voetsteun, onder het riempje en houdt het handvat stevig vast.
b. Probeer uw gewicht nu op deze voet te brengen en tegelijkertijd uw andere been over het apparaat te zwaaien en aan de andere kant uw voet ook op het pedaal te plaatsen.
c. U bevindt zich nu in de juiste houding om de training te beginnen.

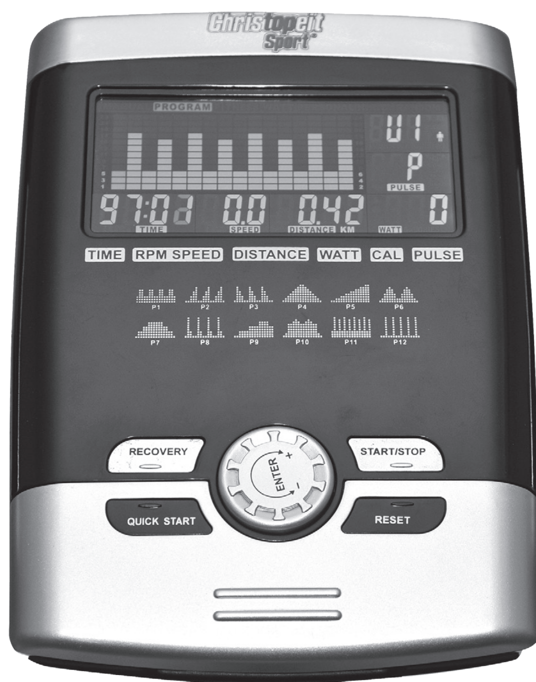
Gebruik:
a. Houdt met beide handen het handvat vast en houdt beide voeten op de pedalen, en onder de riempjes van beide pedalen.
b. Fiets op het apparaat door de pedalen afwisselend met uw voeten te bewegen.
c. U kunt de snelheid waarmee u fietst en/of de weerstand verhogen om de intensiteit van de workout te verhogen.

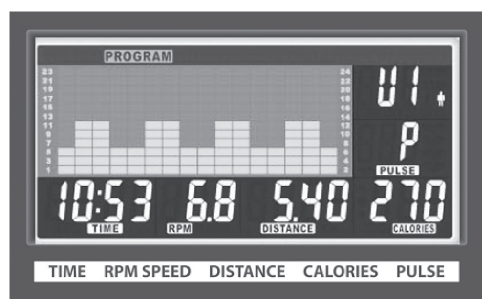
Afstappen:
a. Verminder de trapsnelheid tot het apperaat tot stilstand komt.
b. Houdt met uw linkerhand het handvat stevig vast, terwijl u uw voet over het apparaat zwaait en op de grond plaatst. Hierna kunt u met uw andere voet afstappen.

Dit trainingsapparaat is een stationair apparaat en simuliert fietsen, zonder hierbij de gewrichten te overbelasten, waardoor het risico op blessures lager is.

Oefeningen op dit apparaat bieden de mogelijkheid van een vloeiende, non-impact workout die afhankelijk van de ingestelde weerstand lichter of zwaarder kan zijn. U zult de spieren van zowel uw boven- als uw onderlichaam versterken en het uithoudings-vermogen en algehele conditie verbeteren.

Computerhandleiding ET 6 VR





FUNKTIONEN

SCAN	: Switch tussen watts- calor. En RPM-Speed in 6 seconde per display
RPM (t/min)	: 0~15~999
SPEED (snelheit)	: 0.0~99.9 km/h
TIME (Tijd)	: 00:00~99:59.
DISTANCE (Afstand)	: 0.00~99.99 km
CALORIES (Kalorieen)	: 0~999 kcal
WATT	: 0~999
WATT (Voorgave)	: 10~350
HART-SLAG-SYMBOL	: knippert bij de hartsslag meting
PULS (Polsslag voorgave	: P~30~240
MANUAL	: 1~24 Belastingsniveau
PROGRAMM	: P1~P12 (Weerstandsprofiel)
Personal	: U1~U4
H.R.C	: 55% 75% 90% THF (beoogde trainingshartslagfrequentie)
RANDOM (Zufallsprogramma)	: U1~U4
USER DATEN	: U0 ~U4 (U1 ~ U4) uw persoonlijk profiel

Toets

1. Enter -Toets : Met de invoer- en bevestigingstoets gaat men van het ene naar het andere invoerveld over. De telkens opgeroepen functie knippert. Met de +/- toets voert u de waarden in en door de toets „ENTER" opnieuw in te drukken, worden deze bevestigd. Tegelijkertijd springt het knipperende display naar het volgende invoerveld. (User/Tijd /Afstand / KALORIEEN / Polsslag / WATT)
2. +/- -Toets : Met de +/- toets wijzigt u de waarden – uitsluitend knipperende gegevens kunnen qua waarde gewijzigd worden.
3. START/STOP -Toets: Start van de training of onderbreking van de training in het gekozen programma
4. RECOVERY -Toets : Met deze toets kunt u uw fitnesscijfer noteren (F1-F6)
5. QUICK START -Toets : Start van de handmatig Programma.
6. RESET –Toets: Indien de toets „RESET" langer dan 2 seconden ingedrukt wordt, worden al de waarden op 00:00 terug naar de oorspronkelijke stand gebracht.

WEERGAVE

1. TIME (Tijd): Voor de instelling / weergave van de tijd in minuten en seconden tot maximum 99:59 minuten. Voorkeuze in stappen van minuten / telling „Omhoog" en „Omlaag" in stappen van seconden.
2. Distance (Afstand): Weergave en voorafgaande invoer voor de afstand. De voorafgaande invoer kan van 0 tot 99,9 km ingevoerd worden. De telling „Omhoog/omlaag" gebeurt in stappen van 0,1 km.
3. RPM (t/min): Weergave van pedaalomwentelingen per minuut.
4. WATT: Der computer meet exact het ter gelegenheid van de training behaalde prestatievermogen. De weergave gebeurt in watt.
5. SPEED (snelheid): Weergave van snelheid in km/h.
6. KALORIEN: Door middel van de gemiddelde waarden berekent de computer de Kalorieen, die in Kilokalorieen aangegeven worden.
7. PULS (polsslag): Weergave van de door u vooraf ingevoerde, individuele beoogde polsslag met handpolsmeting / cardioborstgordel.

EENSCHAKELEN

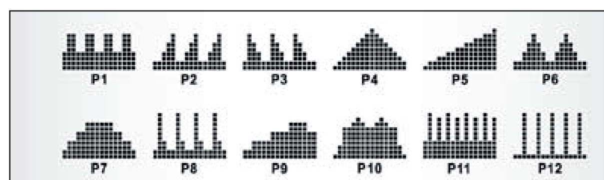
Steek de AC adapter in het stop contact in de muur en bevestig de AC adapter plug in het apparaat.
De computer start en geeft een kort piep geluid. De display toont nu het Start menu.

Bediening
1) in het start menu kunt u de gebruikersgegevens invoeren (Sex/leeftijd/ lengte en gewicht) door de draaischijf en de gegevens te bevestigen door de Enter toets in te drukken.
2) Selecteer een programma of manual, de handmatige keuze; Programma's (P-1 – P-12 voorgeselecteerde profielen); Watt, Persoonlijk; HRC hartslag gestuurde programma's en een random programma, door de draaischijf en bevestig door de enter toets in te drukken
3) Als er een programma is gekozen (dmv enter bevestigd), kunt u kiezen voor programma's P1 – P12, en bij HRC 1 HRC programma van 55%, 75% en 90% of ander doel door gebruik te maken van de draaischijf en te bevestigen met enter. Nadat kunt u data invoeren zoals tijd, afstand, calorieën, pulse en watt afhankelijk van het gekozen programma. Gebruik de + / - toets om de waarde te veranderen en bevestig deze door de enter toets in te drukken.
4) Start/Stop toets indrukken om de training te beginnen.

Programme

1) MANUAL (handmatig programma)
Dit programma komt overeen met de functies van een normale hometrainer. Zo worden hier de tijd, de snelheid/t/min, de afstand, de watt/Kjoule, de actuele en de polsslag permanent in het displayveld weergegeven. Door middel van de +/- toet kan de trapweerstand (1-24) handmatig ingesteld worden. Alle waarden kunnen met de hand bediend worden – er volgt geen automatische regeling.

2) PROGRAM (Fitness Programmas)
Hier zijn er verschillende trainingsprogramma's vooraf ingevoerd. Bij de keuze van één van deze programma's volgt er een automatisch programma-procédé, dat verschillende intervallen omvat. De verdeling gebeurt in moeilijkheidsniveaus en in tijdintervallen. U kunt echter steeds op het programma beroep doen om trapweerstand of tijdverloop te wijzigen. Bovendien volgt er een overeenkomstige balkweergave in het displayveld.



3) Watt (onafhankelijk Wattprogramma)
Hier kunt u uw individuele wattvermelding invoeren. Binnen een bepaalde tolerantiezone wordt de trapweerstand automatisch – **onafhankelijk** van de trapfrequentie door de computer bijgeregeld zodat u zich steeds in de vooraf ingevoerde zone bevindt. Instellbar van 5 Watt steps 10-350Watt.

4) Persoonlijk (U0-U4 de door de gebruiker gedefinieerde programma's)
Ontwerp u eigen programma profiel. Bij de Persoonlijke (gebruikers) programma's kan de weerstand in elk segment zelf bepaald worden. De programma instellingen worden automatisch opgeslagen.
U0 kan net zo goed als U1-U4 ingesteld worden, alleen de waarde kunnen niet opgeslagen worden.

5) H.R.C (hartslagfrequentie Programma)
Hier berekent de computer na de invoer van uw leeftijd de User data zelf-

standig uw maximale hartslagfrequentie en afhankelijk van het programma de corresponderende - op 55% / 75% of 90% - aangepaste beoogde frequentie van de training. Deze gewenste waarde wordt weergegeven.
De trapweerstand wordt automatisch door de computer bijgeregeld om bij deze beoogde frequentie te blijven. En hier kunt u uw persoonlijke - optimale trainingspolsslagfrequentie **THF** vooraf invoeren. Binnen een bepaalde tolerantiezone wordt de trapweerstand automatisch door de computer bijgeregeld zodat u zich steeds in de vooraf ingevoerde zone bevindt.
I 55% -- DIÄT PROGRAMMA
II 75% -- GESUNDHEITSPROGRAMMA
III 90% -- SPORTPROGRAMMA
IV TARGET—THF (Pulseingabe)

6) Random (programma random gekozen)
Bij het kiezen van het Random programma wordt een voorstel gedaan uit een keuze van 100 verschillende weerstandsprofielen. Hierdoor bestaat de mogelijk om telkens weer door verschillende programma's verrast te worden.

RECOVERY:
FITNESSCIJFER / FUNCTIE „ONTSPANNINGSPOLSSLAG“
Uw ergometer biedt de mogelijkheid, een evaluatie van uw individuele fitness in de vorm van een „fitnesscijfer“ door te voeren.
Het meetprincipe is gebaseerd op het feit dat bij gezonde, goed getrainde personen de polsslagfrequentie binnen een bepaalde tijdspanne na de training sneller daalt dan bij gezonde, minder goed getrainde personen. Voor de vaststelling van de fitnesstoestand wordt er daarom op het verschil van de polsslagfrequentie op het einde van de training (beginpolsslag) en één minuut na het einde van de training (eindpolsslag) beroep gedaan.
Start deze functie pas wanneer u een tijdje getraind hebt. Vóór het begin van de functie „Ontspanningspolsslag“ moet u uw actuele polsslagfrequentie laten weergeven doordat u uw handen op de handpulsvoelers legt of met cardioborstgordel traint .
1. Druk de toets „Recovery“ in en leg daarna beide handen voor de polsslagmeting tegen de voelers.
2. De computer gaat over naar de modus „STOP“ en de automatische meting „Ontspanningspolsslag“ wordt geïntroduceerd.
3. De tijd, die op het display begint, wordt 1:00 aan achteruit geteld
4. In het veld„Polsslag“ wordt de op het gegeven moment gemeten polsslagwaarde weergegeven.
5. Na verloop van één minuut is de tijd terug naar 0:00 gegaan en weerklinkt er een signaalgeluid. In het veld „Polsslag“ wordt de eindpolsslag op het tijdstip 0:00 aangegeven. U kunt nu uw handen van de polsslagvoelers verwijderen. Na een aantal seconden verschijnt in het midden van het display uw fitnesscijfer van **F1,0 - F 6,0** (systeem met schoolcijfers).
6. Om verder te trainen, drukt u de START-toets in.

POLSSLAGMETING:

1. Handpulsmeting:
In het linkse en rechtse stuurgedeelte is telkens een metalen contactplaat, de voelers, voorzien. Gelieve erop te letten dat steeds beide handpalmen gelijktijdig met normale kracht op de voelers liggen. Zodra er een polsslag volgt, knippert er een hart naast het polsslagdisplay.
(De handpulsmeting dient slechts ter oriëntatie omdat het door beweging, wrijving, zweet etc. tot afwijkingen van de effectieve polsslag kan komen.
Bij een klein aantal personen kan het tot foutieve functies van de handpulsmeting komen. Indien u moeilijkheden met de handpulsmeting ondervindt, raden wij het gebruik van een cardioborstgordel aan.

2. Cardiopolsslagmeting:
In de handel zijn zogeheten cardiopolsslagmeters verkrijgbaar, die uit een zenderborstgordel en een armbandhorloge-ontvanger bestaan.
De computer van uw ERGOMETER is met een ontvangtoestel (zonder zender) voor bestaande cardiopolsslagmeetinstrumenten uitgerust.
Indien u in het bezit van een dergelijk toestel bent, kunnen de door uw zendtoestel (borstgordel) uitgestraalde impulsen op het computerdisplay afgelezen worden. Dit functioneert met al de niet-gecodeerde borstgordels, waarvan de zendfrequentie tussen 5,0 en 5,5 KHz ligt.
De reikwijdte van de zendtoestellen bedraagt al naargelang het model 1 tot 2 m.
OPGELET: indien beide polsslagmeetmethoden tegelijkertijd gebruikt worden (bijvoorbeeld: ze dragen een borstgordel en leggen gelijktijdig hun handen op de handpulsvoelers) heeft de handpulsmeting voorrang.

Hinweis, Opmerkingen
1) optioneel, AC adapter (6 volt = DC/1000 mA)
2) optioneel, USB kabel voor de verbinding van de ergometer en de thuis PC voor het interactieve “ Simultraining” met het Nethatlon Software.
3) Houdt U vochtigheid weg van de trainingscomputer

Webracing
De toetsen bediening bij het gebruik van het Nethatlon Software is als volgt;
+/- draaischijf regelt de verhoging of verlaging van de waarden.
De enter knop start de betreffende functies in het programma Start/Stop toets stopt de betreffende functie in het programma Alle informatie voor het instaleren van de software en het gebruik er van, vindt u op de Nethatlon Software CD. De service hiervoor vindt u onder;
www.simultrainer.com



Nederlands

Trainingshandleiding

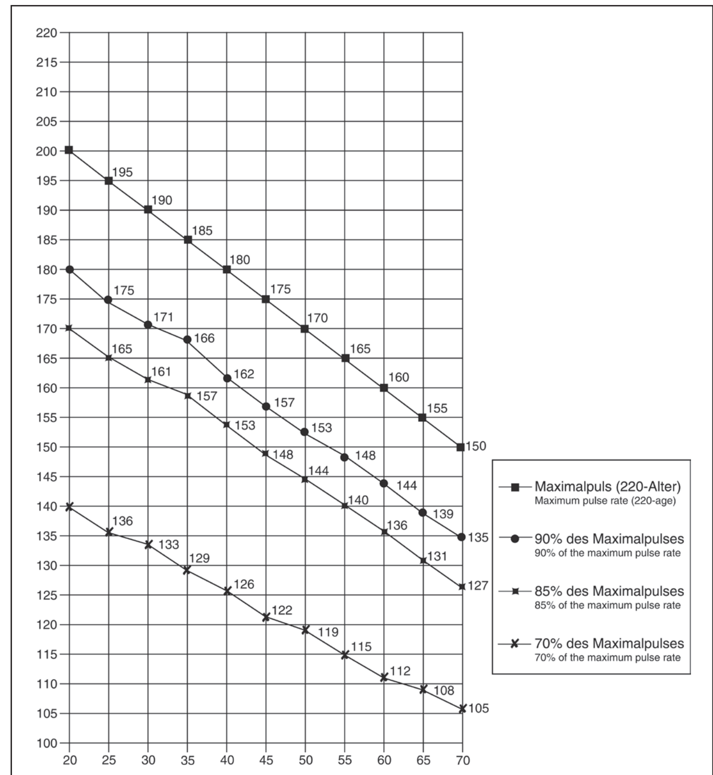
De onderstaande factoren moeten in acht worden genomen bij het bepalen van de benodigde training voor het bereiken van een merkbare verbetering van uw figuur en gezondheid:

1. Intensiteit:
De mate van lichamelijke belasting bij de training moet de normale belasting overschrijden, zonder dat u daarbij buiten adem en/of uitgeput raakt. De hartslag kan een geschikte richtwaarde voor een effectieve training zijn. Tijdens de training moet deze tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag liggen (zie de tabel en formule om deze te bepalen en te berekenen).
Tijdens de eerste weken moet de hartslag tijdens de training in het laagste deel hiervan, rond 70% van de maximale hartslag liggen. In de loop van de daaropvolgende weken en maanden zou de hartslag langzaam tot de bovengrens van 85% van de maximale hartslag moeten stijgen. Hoe beter de conditie van degene die traint is, des te meer moet het trainingsniveau stijgen om tussen de 70% tot 85% van de maximale hartslag te komen. Dit kan worden bereikt door langer te trainen en/of door de moeilijkheidsgraad te verhogen.
Wanneer de hartslag niet op het display wordt weergegeven of wanneer u voor de zekerheid uw hartslag wilt controleren, omdat deze door eventuele gebruiksfouten enz. onjuist weergegeven kan zijn, kunt u het volgende doen:
De hartslag op de gebruikelijke wijze meten (bijv. de pols voelen en het aantal slagen per minuut tellen).
De hartslag met een geschikt en geijkt meetapparaat meten (verkrijgbaar bij gezondheidsinstellingen)

2. Frequentie:
De meeste experts adviseren een gezondheidsbewust dieet, dat op uw trainingsdoel moet worden afgestemd en drie tot vijf maal per week een lichamelijke training. Een normale volwassene moet tweemaal per week trainen om zijn huidige conditie te behouden. Om zijn conditie te verbeteren en zijn lichaamsgewicht te veranderen moet hij minimaal driemaal per week trainen. Natuurlijk is de ideale trainingsfrequentie vijf maal per week.

3. Planning van de training
Iedere trainingssessie moet uit drie fasen bestaan: een “warming-up”, een “trainingsfase” en een “cooling down”. In de “warming-up” moet de lichaamstemperatuur en de zuurstoftoevoer langzaam toenemen. Dit kan worden bereikt door vijf tot tien minuten lang gymnastiekoefeningen te doen.
Daarna moet de eigenlijke training (“trainingsfase”) beginnen. De trainingsbelasting moet de eerste minuten laag zijn en dan gedurende een periode van 15 tot 30 minuten zo toenemen, dat de hartslag zich tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag bevindt.
Om de bloedsomloop na de “trainingsfase” te ondersteunen en om spierpijn of verrekte spieren te voorkomen, moet de trainingsfase door een “cooling down” worden gevolgd. Hierbij moeten vijf tot tien minuten lang stretchoefeningen en/of lichte gymnastiekoefeningen worden gedaan.

4. Motivatie
De sleutel tot een succesvol programma is een regelmatige training. U kunt het beste een vaste tijd en plaats per trainingsdag vaststellen en u ook geestelijk op de training voorbereiden. Train alleen met een goed humeur en houd uw doel voor ogen. Met een continue training zult u zien dat u per dag vooruitgang boekt, dat u zich verder ontwikkelt en dat u uw persoonlijke trainingsdoel beetje bij beetje nadert.



Berekeningsformules:	Maximale hartslag (220 - leeftijd)	=	220 - leeftijd
	90% van de maximale hartslag	=	(220 - leeftijd) x 0,9
	85% van de maximale hartslag	=	(220 - leeftijd) x 0,85
	70% van de maximale hartslag	=	(220 - leeftijd) x 0,7

Обзор содержания

Уважаемые покупательницы и покупатели!
Поздравляем Вас с покупкой тренировочного снаряда для домашних занятий спортом и желаем Вам самых приятных впечатлений.
Следуйте, пожалуйста, указаниям и инструкциям нашего руководства по монтажу и эксплуатации.
Если у Вас возникнут какие-нибудь вопросы, то Вы можете в любое время без стеснения обращаться к нам.

С уважением, Ваш Top-Sports Gilles GmbH



Важные рекомендации и указания по безопасности

Наши изделия принципиально подвергаются испытаниям со стороны и тем самым отвечают актуальному, самому высокому стандарту безопасности. Однако этот факт не освобождает от обязанности строго соблюдать приведенные ниже принципиальные указания.

1. Монтировать тренажер в точном соответствии с монтажной инструкцией и использовать только те относящиеся к тренажеру детали, которые приложены для монтажа тренажера и указаны в спецификации. Перед проведением монтажа проверить комплектность поставки на основании накладной и комплектность содержимого картонной коробки-упаковки на основании спецификации, приведенной в руководстве по монтажу и эксплуатации.

2. Перед первым использованием и через регулярные интервалы времени проверять прочность посадки всех винтов, гаек и прочих соединений с тем, чтобы обеспечить надежное эксплуатационное состояние тренажера.

3. Разместить тренажер в сухом, ровном месте и предохранить его от влаги и сырости. Скомпенсировать неровности пола за счет соответствующих мер, осуществляемых на полу, и предусмотренных для этого, юстируемых деталей тренажера, если они есть на данном тренажере. Исключить контакт с влагой и сыростью.

4. Если следует защитить место размещения тренажера в особенности от продавливания, загрязнений и тому подобного, подложить под тренажер подходящую, нескользящую прокладку (например, резиновый коврик, деревянную плиту или т. п.).

5. Перед тренировкой удалить все предметы в радиусе 2 метров вокруг тренажера.

6. Для очистки тренажера нельзя пользоваться агрессивными очистными средствами, а для монтажа и возможного ремонта использовать только поставленный вместе с ним или подходящий собственный инструмент.
Удалить с тренажера следы пота сразу же после окончания тренировки.

7. Неквалифицированная и чрезмерная тренировка может причинить вред здоровью. Поэтому перед тем, как приступать к целенаправленной тренировке, проконсультироваться с соответствующим врачом. Он может определить, каким максимальным нагрузкам (пульс, ватт, продолжительность тренировки и т. д.) разрешается подвергаться, и дать точную информацию о правильном положении тела во время тренировки, о целях тренировки и о питании. Запрещается тренироваться после обильной еды.

8. Тренироваться на тренажере только тогда, когда он работает безупречно. Для возможного ремонта использовать только оригинальные запасные части. Если во время пользованием тренажером какая-либо часть нагревается, необходимо срочно заменить ее и не пользоваться тренажером до тех пор, пока он не будет приведен в рабочее состояние.

9. Настраивая регулируемые детали, следить за правильным положением или, соотв., учитывать помеченную максимальную позицию настройки и обеспечивать надлежащую фиксацию заново настроенного положения.

10. Если в руководстве не указано иного то тренажером может пользоваться только один человек.

11. Необходимо носить тренировочную одежду и обувь, которые подходят для оздоровительной тренировки на тренажере. Одежда должна такой, чтобы по своей форме (например, длине) она не могла зацепиться во время тренировки. Следует подбирать тренировочную обувь, которая подходит к тренажеру, обеспечивает устойчивость для ног и имеет нескользящую подошву.

12. Если возникнут головокружение, тошнота, боли в груди и другие аномальные симптомы, прервать тренировку и обратиться к соответствующему врачу.

13. Следует принципиально учесть, что спортивные снаряды - не игрушки.
Поэтому их разрешается использовать только в соответствии с назначением и лицами, которые располагают соответствующей информацией и которые прошли соответствующий инструктаж.

14. Таким лицам как дети, инвалиды и люди с увечьями следует пользоваться тренажером только в присутствии еще одного человека, который может оказать помощь и дать руководящие указания. Исключить возможность использования тренажера детьми без надзора, приняв соответствующие меры.

15. Следить за тем, чтобы тренирующиеся и другие лица никогда не попадали какими-либо частями своего тела в зону еще движущихся деталей или чтобы они не находились там.

16. В конце срока службы этот продукт не должен быть утилизирован в домашние отходы, а должен быть отдан на сборный пункт утилизации использованных электрических и электронных приборов. На это указывает символ на продукте, на инструкции по эксплуатации или на упаковке.
Все материалы могут быть снова использованы согласно маркировке. При повторном использовании, вторичной переработке или других формах вторичного использования старых приборов Вы вносите свой вклад в защиту окружающей среды.
Пожалуйста, узнайте в коммунальном управлении адрес близлежащего сборного пункта утилизации.

17. Для зависимой от скорости тренировки тормозное сопротивление можно установить вручную и достигнутая мощность будет зависеть от шаговой скорости педалей. Для независимой от скорости тренировки пользователь может сам задать на компьютере желаемый показатель в ваттах и проводить независимую от скорости тренировку при равной мощности. Тормозная система автоматически устанавливает сопротивление к шаговому передвижению, чтобы достигнуть заданный показатель в ваттах.

18. Тренажер оборудован 16-ступенчатым регулятором сопротивления, обеспечивающим уменьшение или, соотв., увеличение тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки. При этом нажатием клавиши(**-**) приводит к уменьшению тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки. Нажатием клавиши (**+**) приводит к увеличению тормозного сопротивления, а тем самым и нагрузки во время тренировки.

19. Допустимая максимальная нагрузка (= вес тела) установлена в 150 кг.

Спецификация - Список запасных частей
ET 6 VR № заказа 91071(A)

Технические характеристики По состоянию на 01.09.2009

- Магнитная система нагружения
- Инерционная масса 9 кг
- Электронная регулировка нагрузки с пульта компьютера
- 12 встроенных программ тренировки
- 4 пульсозависимых программ
- 5 программы ручной установки, 24 уровней нагрузки
- 1 программа измерения процентного содержания жира
- 1 независимая от скорости вращения программа (регулировка сопротивления: 30–350 Вт с шагом 5 Вт)
- CD диск с программой NetAthlon для виртуальной симультанной тренировки (10 дней полная версия программы).(По истечении 10 дней остается одна гоночная трасса, остальные гоночные трассы можно приобрести на странице www.simultrainer.com)
- Измерение пульса датчиками на рукоятках / Встроенный в компьютер приемник сигналов для нагрудного кардиодатчика
- Горизонтальное и вертикальное регулирование седла
- Регулировка угла наклона седла и руля
- Компенсаторы неровности пола
- Транспортировочные ролики
- Блок питания
- Кабель USB для интерактивной тренировки с NetAthlon

Максимальный вес пользователя 150 кг
Габаритные размеры: прибл. Д 96 x Ш 52 x В 140 см

- Компьютер с подсветкой LCD дисплея с одновременной индикацией ледующих параметров: время, дистанция, скорость, частота вращения педалей, прибл. расход калорий, нагрузка в ваттах и пульс
- Возможность задавать собственные параметры: время, дистанция и прибл. расход калорий
- Извещение о превышении заданных параметров
- Фитнесс-тест

Сняв упаковку, проверьте по списку, все ли детали на месте. Если все в порядке, то можно начинать сборку. Если какой-нибудь агрегат не в порядке или отсутствует, обращайтесь к нам:

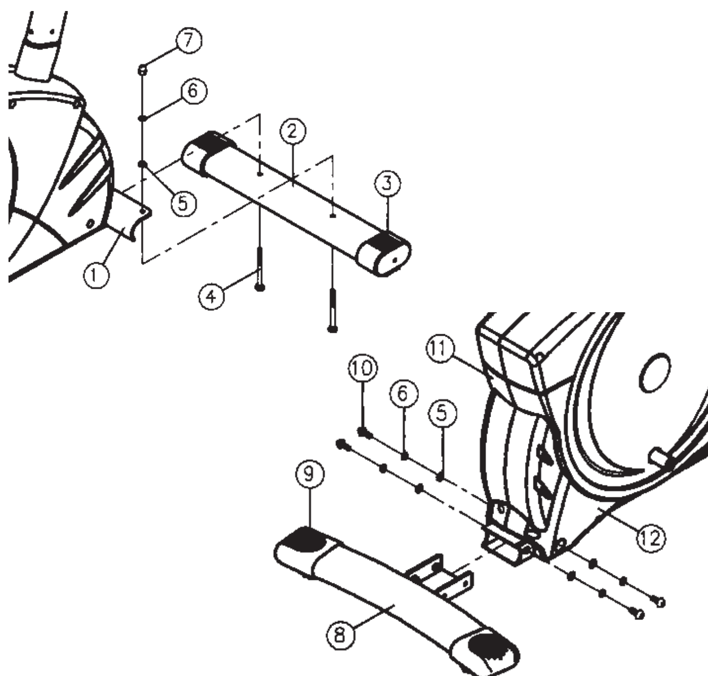
Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

№ картинки	Наименование	Размеры в мм	Кол-во штук	Монтируется на №	ET-№
1	Основная рама		1		33-9107101-SI
2	Передняя ножка		1	1	33-9805-02-SI
3L	Колпачки ножек с транспортными роликами		1	2	36-9107-29-BT
3R	Колпачки ножек с транспортными роликами		1	2	36-9107-30-BT
4	Болт	M8 x 52	2	1,2	39-10448-CR
5	Шайба	8//16	12	4,10	39-10018-CR
6	Шайба пружинная	for M8	14	4,10,68	39-9864-CR
7	Колпачковая гайка	M8	2	4	39-9900-CR
8	Задняя ножка		1	1	33-9805-03-SI
9	Колпачки ножек		2	8	36-9107-33-BT
10	Болт с внутренним шестигранником	M 8 x 15	10	1	39-9888-CR
11	Обшивка слева		1	1+12	36-9107121-BT
12	Обшивка справа		1	1+11	36-9107122-BT
13	Опорная труба руля		1	1	33-9107102-SI
14	Соеденител ьный кабель		1	15,22	36-9107104-BT
15	Соеденител ьный кабель серводвигателя		1	14,48	36-9107106-BT
16	Опорная труба сидения		1	1,18	33-9805-05-SI
17	Кожух трубы		1	16	36-9805-11-BT
18	Салазки сидения		1	16	33-9814-05-SI
19	Сидение		1	19a	36-9107-06-BT
19a	Крепление сидения		1	18	36-9814-12-BT
20	Гайка в виде звездочки		1	44	36-9814-14-BT
21	Ускоренный зажим		1	1	36-9805-13-BT
22	Компьютер		1	13	36-9107103-BT
23	Болт	M 5 x 12	2	22	39-9988
24	Кабель ручного пульса		1	22	36-9107-07-BT
25	Оболочка руля		2	27	36-9805-15-BT
26	Датчик пульса		2	27	36-9107-08-BT
27	Рул ь		1	13	33-9805-06-SI
28	Передний кожух руля		1	13,29	36-9107-34-BT
29	Задний кожух руля		1	13,28	36-9107-35-BT
30	Винт	M 5 x 20	2	13,28,29	39-10165
31	Винт	M 4 x 15	2	28,29	36-9805-41-BT
32	Винт с рукояткой в виде звездочки		1	13	36-9805-19-BT
33 L	Левая педаль		1	88	36-9805-20-BT
33 R	Правая педаль		1	34	36-9805-21-BT
34	Крепление педали справа		1	65	33-9805-07-SI
35	Блок питания	6VoltDC/500mA	1	50	36-9107105-BT
36	Винт	M 4 x 25	5	1,11,12	36-9805-42-BT
37	Винт	M 4 x 30	1	11,12	36-9805-43-BT
38	Круглый кожух		2	89,90	36-9107-11-BT
39	Подшипник скольжения		1	1	36-9805-23-BT
40	Винт	3/4“ x 10-32	4	65	36-9805-24-BT
41	Винт для выравнивания высоты		2	8	36-9805-25-BT
42	Прокладочная шайба	10//20	3	18,78	36-9718-40-BT
43	Подшипник	6000ZZ	1	78	39-9998

№ картинки	Наименование	Размеры в мм	Кол-во штук	Монтируется на №	ET-№
38	Круглый кожух		2	89,90	36-9107-11-BT
39	Подшипник скольжения		1	1	36-9805-23-BT
40	Винт	3/4“ x 10-32	4	65	36-9805-24-BT
41	Винт для выравнивания высоты		2	8	36-9805-25-BT
42	Прокладочная шайба	10//20	3	18,78	36-9718-40-BT
43	Подшипник	6000ZZ	1	78	39-9998
44	Закрепление		1	16+18	33-9814-09-SI
45	Четырехугольная заглушка		2	18	39-9881
46	Круглая заглушка		2	27	36-9718-12-BT
47	Ось Гайка	3/8x26	2	65	36-9107-12-BT
48	Серводвигатель		1	1,55	36-9107107-BT
49	Держатель Жгут проводов двигателя с гнездом для блока питания		1	50	36-9107108-BT
50	Жгут проводов двигателя с гнездом для блока питания		1	35+48	36-9107109-BT
51	Болт	M5 x 18	4	1,48	39-10190
52	Держатель сенсора		2	53,98	36-9814-21-BT
53	Сенсор 1		1	52	36-9107110-BT
54	Болт	M6 x 12	2	52	39-10078-SW
55	Тросик		1	48,59	36-9107-17-BT
56	Пружина		1	1,59	36-9107-18-BT
57	Самострахующаяся гайка	M 8	1	58	39-9818
58	Шестигранный болт	M 8 x 52	1	1,59	36-9718-43-BT
59	Магнитная колодка		1	1	33-9107-03-SI
60	Подшипник	6203ZZ	4	1,70	36-9805-31-BT
61	Стопорное кольцо	C17	3	65	36-9805-32-BT
62	Магнит		1	63	36-9107-19-BT
63	Ременное колесо		1	65	33-9805-10-SI
64	Шайба прокладочная	17//22	1	63,65	36-9805-34-BT
65	Ось кривошипа		1	60	33-9107-04-SI
66	Болт	M6 x 15	4	63,65,75	39-9911
67	Ремень плоский		1	63,83	36-9805-35-BT
68	Шестигранный болт	M8 x 15	2	1,69	36-9821
69	основание к магнитной колодке		1	1,59	33-9107-05-SI
70	Натяжной элемент		1	1	36-9107-20-BT
71	Натяжная пружина		1	70	36-9805-42-BT
72	Дистанционная часть		3	70	36-9805-43-BT
73	Шайба прокладочная	6//12	3	74	39-10013-VC
74	Болт	M 6 x 15	3	70	36-9805-44-BT
75	Самострахующаяся гайка	M6	5	74+95	39-9816-VC
76	Шайба пружинная	For M6	4	74	39-9865-SW
77	Маховик		1	78,79	33-9505-15-SI
78	Ось маховика		1	79	33-9805-16-SI
79	Подшипник	6003ZZ	2	78,77	36-9107-21-BT
80	Подшипник скольжения		1	78	36-9814-25-BT
81	Ось Гайка	3/8“x9	1	78	39-9820-SW
82	Подшипник	6300ZZ	1	78	39-9946
83	Шкив		1	81,82	36-9814-28-BT
84	Шайба прокладочная	8//18	2	68	39-9966
85	Стопорное кольцо	C10	2	78	36-9805-36-BT
86	Гайка	3/8“	2	78	39-9820
87	Болт	M 5 x 12	14	34,88	39-9988
88	Крепление педали слева		1	65	33-9805-08-SI
89	Обшивка круглая справа		2	34+88	36-9107120-BT
90	Ось Гайка	3/8“x3	1	78	39-9820-CR
91	Гайка	M6	1	95	39-9861-VZ
92	Шайба прокладочная	6//22	1	95	36-9107-23-BT
93	Шайба прокладочная	6//12	1	95	39-9993
94	Шайба прокладочная	M30	1	77	36-9107-24-BT
95	Шестигранный болт	M6x65	1	59	39-10411-SW
96	Картон		1		36-9107-25-BT
97	Руководство по монтажу и Эксплуатации		1		36-9107119-BT
98	Сенсор 2		1	52	36-9107111-BT
99	Соеденител ьный кабель USB		1	22	36-9107112-BT
100	Набор инструмента	6 mm	1		36-9107-28-BT
101	Набор инструмента		1		36-9107-27-BT

Руководство по монтажу

При монтаже обязательно соблюдайте наши рекомендации и указания по технике безопасности. Пожалуйста, выньте все отдельные части из коробки и проверьте на комплектность в соответствии со спецификацией.
Некоторые части уже предварительно смонтированы.

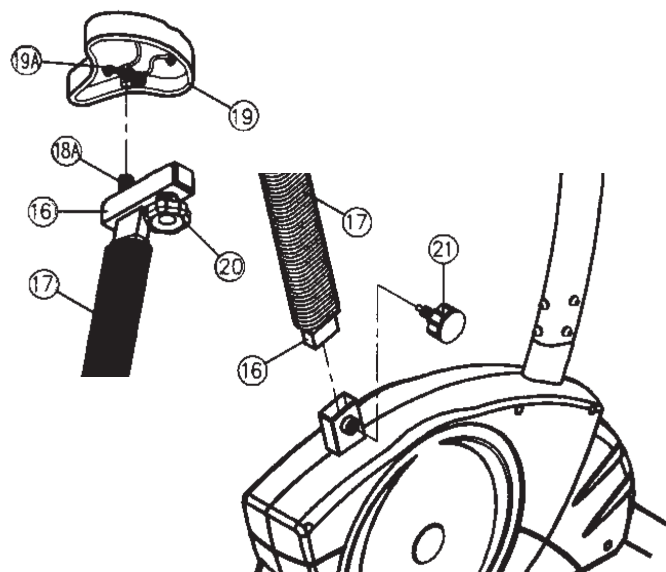


Шаг 1:
Монтаж передней и задней ножки

1. На основную раму (1) установите заднюю ножку (8), смонтированную с покрытиями для ножки (9) и с болтами для выравнивания высоты (41), и привинтите ее при помощи винтов с внутренними шестигранниками (10), подкладных шайб (5) и пружинных колец (6). Болты для выравнивания высоты (41) служат для стабилизации устройства при неровностях.
2. На основную раму (1) установите переднюю ножку (2), смонтированную с покрытиями для ножки (3) и привинтите ее при помощи винтов (4), подкладных шайб (5), пружинных колец (6) и колпачковых гаек (7).

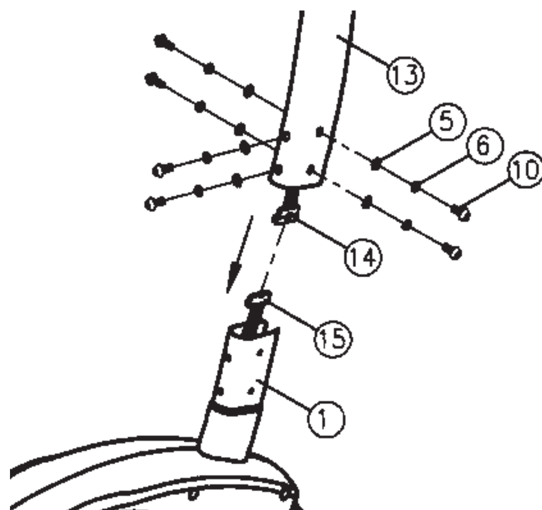
Шаг 2:
Монтаж опорной трубы седла, седла и обшивки

1. Вставьте опорную трубу седла (16) после того как на нее надели манжету (17) в соответствующее крепление на основной раме (1) и зафиксируйте ее в желаемом положении при помощи быстродействующего затвора (21). (Быстродействующий затвор (21) должен быть немного ослаблен только посредством небольшого поворачивания, затем он вытягивается для освобождения фиксации высоты, и высота седла может быть переставлена. После желаемой настройки быстродейст-вующий затвор (21) снова закрепить посредством закручивания).
2. Наденьте седло (19) на ползунок седла (18A) и закрутите его с желаемым наклоном на крепление седла.
3. Установите Ваше седло в желаемое положение по горизонтали и зафиксируйте его посредством прокладочной шайбы (42) и в виде звездочки выполненой гайки (20)



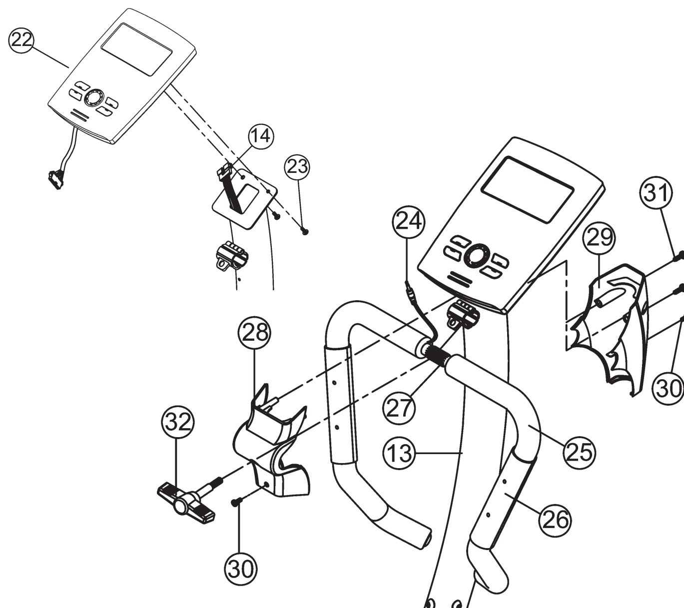
Шаг 3:
Монтаж опорной трубы руля

1. Удалите болты (10), подкладные шайбы (5) и пружинные кольца (6) с крепления опорной трубы руля на основной раме (1).
2. Подведите опорную трубу руля (13) к соответствующему креплению на основной раме (1) и Соедините серводвигатель (15) с соединительным кабелем двигателя (14).
3. Вставьте опорную трубу руля (13) в соответствующее крепление на основной раме (1) так, чтобы кабель не защемлялся и зафиксируйте ее при помощи болтов (10), подкладных шайб (5) и пружинных колец (6).



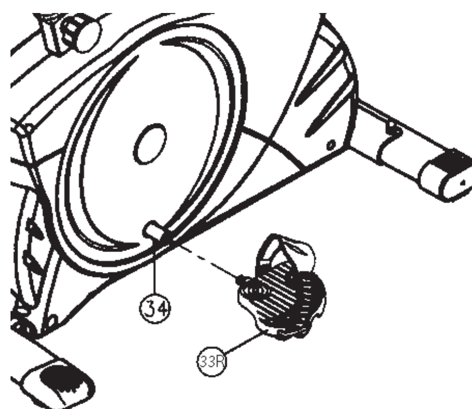
Шаг 4:
Монтаж руля и компьютера

1. Соедините соединительный кабель (14) датчика с соответствующим гнездом на компьютере (22).
2. Прикрутите компьютер(22) к держателю компьютера на опорной трубе (13) при помощи винтов (23) избегая защемления кабеля.
3. Подведите руль (27) к открытому креплению руля на опорной трубе (13) и закройте его над рулем (27). Наденьте передний защитный кожух руля (28) на крепления руля, и закрепите руль (27) при помощи винта (32) после чего закрепите кожух (28) при помощи винта (31) соответствующим гнездом на компьютере (22).
4. Соедените кабель датчика пульса (24) с Прикрутите задний кожух руля (29) при помощи винтов (30+31) к опорной трубе.



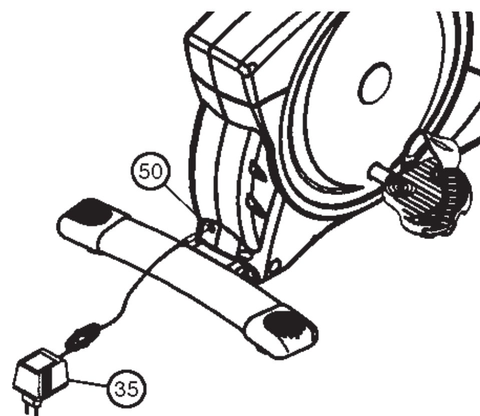
Шаг 5:
Монтаж педалей

1. Установите фиксирующие ленты педалей на соответствующие педали (33R/33L).
   (Внимание: Конец с дырками для настройки на большую величину должен указывать наружу.
2. Установите педали (33R/33L) на щеки кривошипа (34+88). Педали имеют маркировку „R“ для правой и „L“ для левой.
   (Внимание: Левая и правая сторона подразумеваются при нахождении в седле в момент тренировки. Правая педаль (33R) должна вращаться по часовой стрелке, а левая педаль (33L) против часовой стрелки.



Шаг 6:
Подключение блока питания

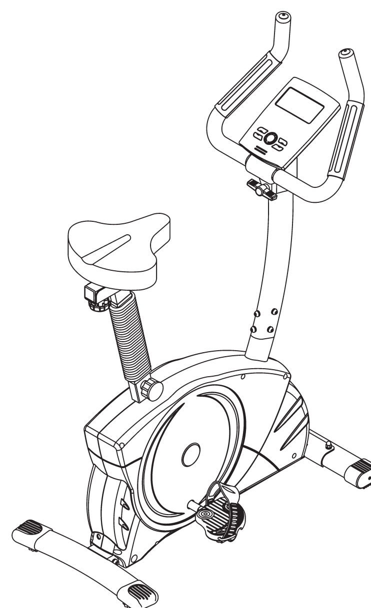
1. Вставьте штекер блока питания (35) в соответствующее гнездо (50) на заднем конце обшивки.
2. Затем вставьте блок питания (35) в розетку (230В/50Гц)



Шаг 7:
Контроль

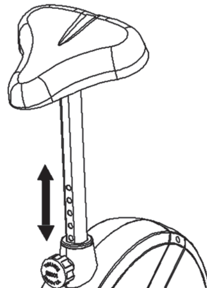
1. Проверьте все соединения болтов и соединений на правильность их сборки и функционирования. Сборка на этом завершена.
2. Если все в порядке, то опробуйте снаряд, установив его на самый легкий показатель сопротивления, и опробуйте тренажер.

   Примечание:
   Храните бережно инструмент и руководство, так как они позднее могут понадобиться при мелком ремонте или заказе запасных частей.



Пользование тренажером
На передней ножке находятся два транспортировочных ролика. Для того, чтобы передвинуть тренажер на другое место или поместить на место хранения, возьмитесь за руль и наклоните тренажер на переднюю ножку так, чтобы тренажер можно было легко передвинуть с помощью транспортировочных роликов на нужное место.

Регулировка высоты седла:
Для принятия удобного положения на седле во время тренировки, необходимо установить правильную высоту седла. Правильным положением седла считается положение, когда колени в нижнем положении педали находятся в немного согнутом положении и не могут быть до конца выпрямлены. Для установления правильного положения седла ослабьте одной рукой быстродействующий затвор и вытяните грибок, другой рукой переставьте седло в желаемое положение. Отпустите грибок, чтобы он запал и крепко закрутите его.



Важно:
Удостоверьтесь в том, что быстродействующий затвор зафиксирован и крепко закручен. Не вытаскивайте опорную трубу седла до конца и не меняйте позиции седла во время тренировки.

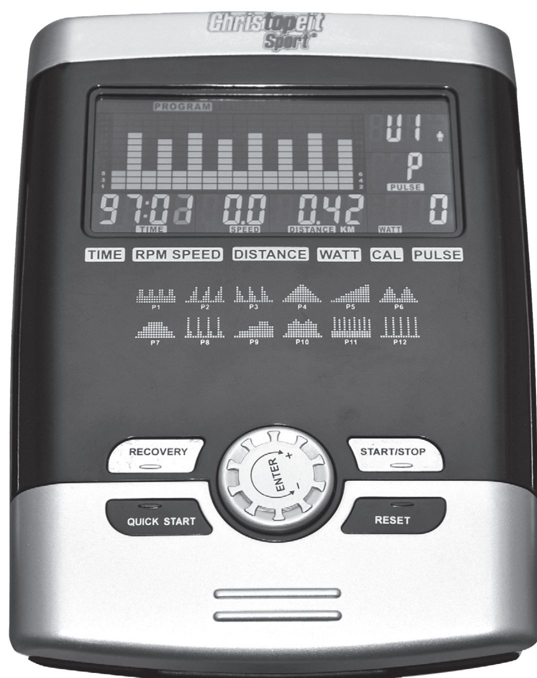
Садиться и спускаться с тренажера:
Садиться на тренажер:
После установления правильной высоты седла возьмитесь за руль. Установите ближайшую педаль в нижнюю позицию и вденьте ступню в фиксирующий ремешок так, чтобы она находилась в надежном положении на педали. Перекиньте другую ногу на противоположную сторону и сядьте на седло. При этом крепко держитесь двумя руками за руль. После этого вденьте другую ступню в фиксирующий ремешок педали.

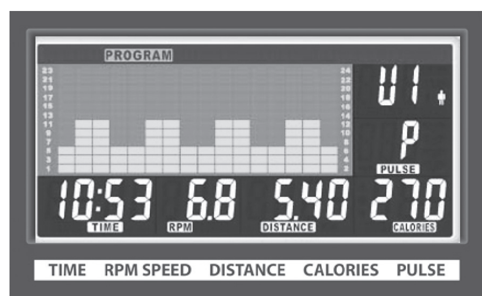
Пользование:
Держитесь двумя руками за руль и не вставайте с седла во время тренировки. Следите за тем, чтобы ступни на педалях все время тренировки были зафиксированы ремешками.

Спускаться с тренажера:
Прекратите тренировку, крепко держась за руль. Снимите сначала одну ступню с педали и поставьте ее надежном положении на пол и сойдите с седла. Снимите потом другую ступню с педали и поставьте ее на пол и сойдите м тренажера.

Этот тренажер – неподвижный домашний тренажер, имитирующий езду на велосипеде. Из-за тренировки при любой погоде, без внешних воздействий, а также без давления при езде в группе уменьшается вероятность падения и переутомления.
Из-за возможности изменения сопротивления, езда на велосипеде предоставляет возможность тренировки сердечно-сосудистой системы без черезмерного напряжения. При этом возможна более или менее интенсивная тренировка. При этом тренируются нижние конечности, укрепляется сердечно-сосудистая система и способствуется поддержание хорошей спортивной формы.

Иструкция к компьютеру ET 6 VR





Функции

SCAN : Переключение между WATT/ KALORIEN / ВАТТ/КАЛОРИИ и RPM/SPEED / ОБОРОТЫ/ СКОРОСТЬ. Индикация каждого показателя - 6 секунд
RPM (U/min) / ОБОРОТЫ ПЕДАЛЕЙ В МИН. : 0~15~999
SPEED (km/h) / СКОРОСТЬ (км/ч) : 0.0~99.9 км/ч
TIME (Zeit) / ВРЕМЯ : 00:00~99:59
DISTANCE (Entfernung) / ДИСТАНЦИЯ : 0.00~99.99 км
CALORIES (Kalorien) / КАЛОРИИ : 0~999 ккал
WATT / ВАТТ : 0~999
WATT (Vorgabe) / ВАТТ (Заданный показатель) : 10~350
HERZ-SYMBOL / СИМВОЛ СЕРДЦА : мигает (только при приеме показателя пульса)
PULS (Vorgabe) / ПУЛЬС (Заданный показатель) : P~30~240 максимально возможный показатель
MANUELL / РУЧНАЯ УСТАНОВКА : 1~24 уровней нагрузки
PROGRAMM / ПРОГРАММА : P1~P12 (профили тренировки)
Personal / ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА : U1~U4
H.R.C / ЦЕЛЕВОЙ ПУЛЬС : 55% 75% 90% (целевого пульса)
RANDOM / СЛУЧАЙНО ВЫБРАННАЯ ПРОГРАММА : U1~U4
USER DATEN / ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДАННЫЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ : U0 ~U4 (U1 ~ U4) введенные в память индивидуальные показатели пользователя

КЛАВИШИ

1. Enter / Подтверждение: Клавиша выбора функций и подтверждения. При нажатии этой клавиши в течение 2 секунд, происходит возврат к начальному меню к выбору пользователя. Ввод данных пользователя и функциональных показателей (ВРЕМЯ / РАССТОЯНИЕ / КАЛОРИИ / ПУЛЬС / ВАТТ).

2. +/- (вращающаяся кнопка): Увеличивает или уменьшает установленные показатели.
3. START/STOP / СТАРТ/СТОП: Клавиша старта или остановки программ тренировки.
4. RECOVERY / ВОССТАНОВЛЕНИЕ : Фитнес-тест с определением фитнес-оценки (F1-F6).
5. QUICK START / БЫСТРЫЙ СТАРТ: Возможность начать тренировку в программе ручной настойки без выбора программы.
6. RESET /СБРОС: Возврат к выбору программ.
При нажатии этой клавиши в течение 2 секунд, происходит возврат к начальному меню к выбору пользователя. Ввод данных пользователя и функциональных показателей (ВРЕМЯ / РАССТОЯНИЕ / КАЛОРИИ / ПУЛЬС / ВАТТ).

ИНДИКАЦИЯ

1. START/STOP / СТАРТ/СТОП: Индикация начала и конца тренировки.
2. ZEIT /ВРЕМЯ: индикация времени в минутах и секундах от 0 до максимального значения 99:59 мин. Отсчет производится посекундно по нарастающей. Возможен отсчет по убывающей от заданного показателя. Для установки используется клавиша +/-. При достижении показателя 0:00 раздается звуковой сигнал для напоминания, что тренировка закончилась.
3. ENTFERNUNG - РАССТОЯНИЕ: Индикация расстояния, пройденного во время тренировки (0-99,9 км).
4. RPM / ОБОРОТОВ В МИНУТУ: Индикация оборотов педалей в минуту (оборот/мин.).
5. WATT / ВАТТ: Индикация затраченной силы, принимаемой компьютером во время тренировки (Обороты педалей и установка сопротивления).
6. SPEED / СКОРОСТЬ: Индикация скорости во время тренировки в км/ч.
7. KALORIEN / КАЛОРИИ: Компьютер непрерывно расчитывает приблизительное количество калорий, потраченных во время тренировки. Индикация производится во кКал.
8. PULS / ПУЛЬС: Индикация показателя пульса в ударах в минуту во время тренировки с пучным пульсом или с дополнительным кардиопередатчиком.

ВКЛЮЧЕНИЕ

Включить тренажер в розетку. Компьютер издаст звуковой сигнал и дисплей включится в начальном модусе.

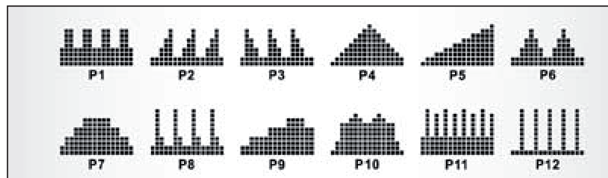
Описание компьютера

1) В начальном модусе с помощью клавиши +/- выберите любую программу пользователя (User) и подтвержите ее с помощью клавиши Enter. Введите показатели пола, возраста, роста и веса и подтвердите каждый показатель с помощью клавиши Enter.
2) Выберите с помощью вращающейся кнопки +/- программу: ручная (Manual), встроенная программа (User) (P1-P12 профилей тренировки); программа показателя ватт (Watt); индивидульная программа тренировки (Personal/User); программа контроля частоты сердечных сокращений (HRC) и случайно выбранная рограмма (Random) и подтвердите выбор с помощью клавиши Enter.
3) После выбора программы возможен выбор тренировочного профиля P1-P12 в встроенных программах P1-P12 и выбор целевого пульса в программе контроля частоты сердечных сокращений (HRC) (55%; 75%; 90% целевого пульса) с помощью вращающейся кнопки +/-. Выбор подтвердите с помощью клавиши Enter.
После этого все показатели можно изменить по желанию с помощью вращающейся кнопки +/- (например: ВРЕМЯ (TIME) / РАССТОЯНИЕ (DISTANCE) / КАЛОРИИ (CALORIES) / ПУЛЬС (PULS) / ВАТТ (WATT)).
Все показатели подтвердите с помощью клавиши Enter. Мигающий показатель на дисплее является показателем, который можно изменить.
4) Нажать на клавишу START/STOP / СТАРТ/СТОП и начать тренировку.

Программы

1) MANUAL (Программа ручной установки)
Возможно изменение регулировки сопротивления во время тренировки. Степень сопротивления во время тренировки выводится на дисплее в штриховой индикации (1-24).
Возможно изменение показателей тренировки ВРЕМЯ / РАСТОЯНИЕ / КАЛОРИИ / ПУЛЬС.
С помощью клавиши START/STOP / СТАРТ/СТОП начните и закончите тренироку.

2) PROGRAM (Встроенные тренировочные программы)
12 автоматических программ тренировки для целевой тренировки (P1~P12).
Возможно увеличение или уменьшение регулировки сопротивления во время тренировки.
Возможно изменение показателей тренировки ВРЕМЯ / РАСТОЯНИЕ / КАЛОРИИ / ПУЛЬС.



3) Watt (независимая программа ватт)
Возможна предварительная установка показателя ватт. Этот показатель выводится на дисплее значением „100“ и может быть изменен с шагом 5 ватт от 10 ватт до 350 ватт. Изменение производится с помощью вращающейся кнопки +/-. Во время тренировки введенный показатель ватт остается неизменным от скорости посредством автоматического изменения регулировки сопротивления.

4) Personal (U0-U4 Индивидуальная программа тренировки)
Разработайте Ваг собственный профиль тренировки. В этих программах регулировка сопротивления каждого сегмента может быть установлена самим. Программные установки автоматически вносятся в память. Программа U0 может быть также изменена как и U1~U4, но в этом случае программные установки не вносятся в память.

5) H.R.C (Программа контроля частоты сердечных сокращений)
Возможет выбор целевого пульса с встроенными программами 55%, 75% или 90% . С помощью показателей пользователя (User Daten), введенных в начальном модусе определяется частота сердечных сокращений. Индикация PULS / ПУЛЬС начинает мигать при достижении целевого показателя, выбранного с программой.
I 55% -- программа диета
II 75% -- программа здоровье
III 90% -- программа спорт
IV TARGET—программа целевого пульса (введение пульса)
Возможно увеличение или уменьшение регулировки сопротивления во время тренировки.

6) Random (Случайно выбранная программа)
При выборе этой программы из более чем 100 различных профилей сопротивления компьютером случайно выбирается один.

Фитнес-тест:
После тренировки с измерением пульса нажмите на клавишу Recovery / Восстановление и положите обе руки на датчики измерения пульса. Пойдет отсчет времени (одна минута) по убывающей. После этого на дисплее выведется оценка от F1 до F6. При этом F1 считается лучшим результатом.
УКАЗАНИЕ: Во время фитнес-теста не производятся никакие другие индикации.

ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА:

1. Измерение пульса датчиками на рукоятках:
В правой и левой части рукояток встроенно по одной металлической контактной пластине (датчику). Пожалуйста, внимательно следите за тем, чтобы всегда обе руки **одновременно** с обычной нагрузкой лежали на датчиках. Как только начинается расчет пульса, начинает мигать значок „сердце“ рядом с показателем пульса.
(Измерение пульса путем контакта рукой служит только для ориентации, потому как через движение,пот, трение и.т.д. возможно отклонение от действительного пульса. У некоторых людей возможно ошибочное показание пульса. Если Вы испытываете трудности с измерением пульса, мы рекомендуем Вам использовать кардиодатчик или часы-кардиодатчик).

2. Измерение пульса кардиодатчиком:
В розничной торговле предлагаются кардиодатчики для измерения пульса, состоящие из нагрудного передающего устройства и приемного устройства в виде наручных часов. Компьютер этого эргометра оснащен приемным устройством (без передающего устройства) для кардиодатчика. Если у Вас есть такой кардиодатчик, то возможно переданные Вашим датчиком импульсы вывести на дисплее. Это возможно только с **некодированными** датчиками с частотой передачи **между 5,0 и 5,5 кГц.** Дальность приема передающего устройства составляет в зависимости от модели 1 до 2 метров.
ВНИМАНИЕ: При одновременном измерении пульса датчиками на рукоятках и кардиодатчиком (например, на Вас одет кардиодатчик и руки лежат на датчиках), приемущество имеет **измерение пульса датчиками на рукоятках.**

УКАЗАНИЯ:

1. Необязательно: Штепсельный AC адаптер (6 VOLT=DC/ 1000 mA).
2. Необязательно: Кабель USB для соединения компьютера эргометра и домашнего компьютера для интерактивной тренировки с программой NetAthlon Software.
3. Предохраняйте тренировочный компьютер от сырости и влаги.

WEB-RACING

При тренировке с программой NetAthlon Software клавиши имеют следующие функции:
+/- вращающаяся кнопка увеличивает или уменьшает показатель regelt.
Клавиша Enter запускает соответствующую функцию в программе.
Клавиша Start/Stop / Стар/Стоп останавливает соответствующую функцию в программе.
Всю информацию по установке и пользованию программы NetAthlon Software Вы найдете на CD-диске NetAthlon Software CD. Обслуживание к ней вы найдете на странице: www.simultrainer.com



ИНСТРУКЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ

Вы должны учитывать следующие факторы, чтобы определить верные параметры тренировок для достижения ощутимых физических результатов и пользы для здоровья.

1. Интенсивность

Уровень физических нагрузок при тренировках должен превышать уровень нормальных физических нагрузок, но вы не должны задыхаться и сильно переутомляться. Удобной мерой эффективности тренировки может служить частота пульса. Во время тренировки частота пульса может достигать 70-85% от максимальной (смотри таблицу и формуляр для определения и расчета). В первую неделю частота пульса должна оставаться на нижней отметке этой области, т.е. около 70% от максимальной. В последующие недели и месяцы частоту пульса следует постепенно наращивать до 85% от максимальной. Лучше всего для физического состояния человека, выполняющего упражнения, если частота пульса возрастает, оставаясь в пределах 70-85% от максимальной. Это достигается увеличением времени тренировки или уровня сложности.

Если частота пульса не показана на дисплее компьютера или Вы хотите проверить частоту пульса, которая, возможно, показана неверно, вследствие какой-либо ошибки . Вы можете предпринять следующее:
A) измерить частоту пульса обычным способом (подсчитать количество ударов пульса в минуту на запястье)
B) измерить частоту пульса с помощью специального устройства (которое можно купить у продавцов специализированного оборудования)

2. Частота

Большинство экспертов рекомендуют комбинацию здоровой диеты, которая основана на цели Ваших тренировок, и физические занятия 3 раза в неделю. Нормальный взрослый человек может тренироваться дважды в неделю для поддержания его нормальной физической формы. Трехразовые тренировки необходимы для улучшения Вашей физической формы и уменьшения веса. Идеальная частота тренировок - 5 раз в неделю.

3. Планирование тренировок

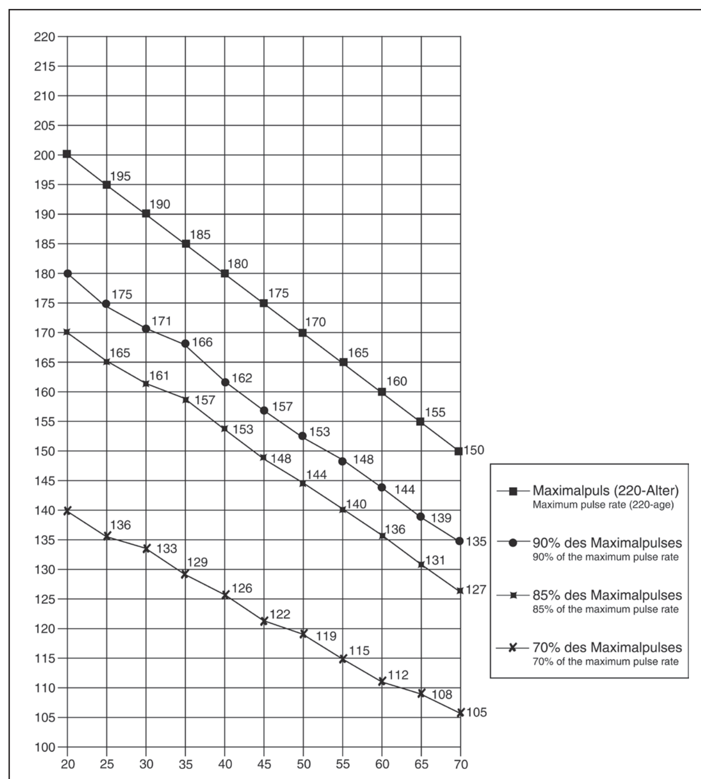
Каждая тренировка должна состоять из трех фаз: разогрев (разминка), непосредственно тренировка и остывание после тренировки, заключительная фаза. Температура тела и поступление кислорода в организм должно медленно возрастать во время фазы разогрева. Выполняйте гимнастические упражнения в течение 5-10 минут.

Затем приступайте к основной фазе тренировки. Нагрузка должна быть относительно низкой в первые несколько минут, а затем возрастать в течение 15-30 минут, чтобы частота пульса была в пределах 70-85% от максимальной.

Для того, чтобы поддержать циркуляцию крови после основной фазы тренировки, предупредить возникновение болей или напряжения в мышцах необходима заключительная фаза тренировки: выполнение в течение 5-10 минут упражнений на растяжку или легких гимнастических упражнений.

4. Мотивация

Ключевым моментом успеха программы являются регулярные тренировки. Вам следует установить конкретное время и место на каждый день для тренировок и внутренне подготовить себя к ним. Тренируйтесь только тогда, когда у Вас есть настроение и всегда помните свою цель. Если Вы продолжаете свои занятия, то через какое-то время сможете увидеть свой прогресс день ото дня и будете приближаться к поставленной цели шаг за шагом.



ФОРМУЛА РАСЧЕТА ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Макс. частота пульса	= 220 - возраст (220 - Ваш возраст)
90% от макс. частоты пульса =	(220 - возраст) x 0.9
85% от макс. частоты пульса =	(220 - возраст) x 0.85
70% от макс. частоты пульса =	(220 - возраст) x 0.7

Service / Hersteller

Bei Reklamationen, notwendigen Ersatzteilbestellungen oder Reparaturen wenden Sie sich bitte an unsere Service Abteilung.



Service:
Tel.: +49 (0)2051/6067-0
Fax: +49 (0)2051/6067-44

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstrasse 55
D - 42551 Velbert

info@christopeit-sport.com
http://www.christopeit-sport.com



09/09 (Wecom)